

Утверждаю

Заведующий
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
Соловьева А.В./



МЕНЮ 3 апреля 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,7	8,9	35	245	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,2	29	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	43	3,3	1,2	22,8	116	0
Итого			403	11,2	10,1	65	390	0,7
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
Итого			150			1,9	8	2
Обед								
2018	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,6	3,4	11,1	98	5,8
2010	64	Ежики мясные	90	13	20,1	16,1	289	0,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,4	5	7,7	80	3,6
2008	401	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,6		16	67	0,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	18,7	86	0
Итого			590	23,4	29	69,6	620	10,2
Полдник								
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	7,4	10,1	45,6	303	0,3
2008	435	СНЕЖОК	140	3,9	3,6	15,7	115	1,3
Итого			210	11,3	13,7	61,3	418	1,6
Всего				45,9	52,8	197,8	1436	14,5