

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./



МЕНЮ

3 мая 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	8,4	31,4	227	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,3		8,6	35	0,1
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,6	1,3	25,3	129	0
Итого			410	10,7	13,9	65,4	429	0,8
II Завтрак								
		Конфета	20	0,6		17	70	0
Итого			20	0,6		17	70	0
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	5,3	7,7	17,5	156	5,6
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,1	35,8	204	0
2010		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10,9	7	10,5	149	8,2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,6	69	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,3	103	0
Итого			650	25,2	19,5	102,7	681	14
Полдник								
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	50	3,6	1,3	25,3	129	0
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,4	8,1	102	0,9
Итого			230	8,5	6,7	33,4	231	0,9
Всего				45	40,1	218,5	1411	15,7