

Утверждаю



Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

Ендресяк О.А./

МЕНЮ

3 июня 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,6	7,7	25	193	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,7	7	4,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	48	3,7	1,3	25,4	130	0
Итого			383	9,4	13,2	52,2	368	5,4
II Завтрак								
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,6	61	12,9
Итого			130	0,5	0,5	12,6	61	12,9
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ, СМЕТАНА	200	4,9	6,5	14,6	138	12
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,1	9,4	30	230	0,5
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	45	0,5	0,1	1,8	11	11,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	3	0,5	20,6	95	0
Итого			622	17,7	16,5	75,1	507	24,1
Полдник								
		хлеб пшеничный йодированный	48	3,7	1,3	25,4	130	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	45	11,1	14,2		176	1,3
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	13,7	112	0,7
Итого			273	19	19,9	39,1	418	2
Всего				46,6	50,1	179	1354	44,4