

Утверждаю

и.о. заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Никитина Ю.С./



МЕНЮ

3 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,8	9,7	27,3	224	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
	к/к	хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,1	20,9	107	0
Итого			400	10	10,8	56,4	364	0,7
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
Итого			150			1,9	8	2
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	8	9,9	15,6	184	1
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С КУРОЙ	150	12,3	14,2	22,3	267	11,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕНЫЙ	40	1,1		1,2	5	2
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,9	78	0
Итого			610	23,9	24,5	63,8	565	14,6
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,8	10,2	47,2	312	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	5,5	8,1	104	0,9
Итого			250	12,8	15,7	55,3	416	1,2
Всего				46,7	51	177,4	1353	18,5