

Утверждаю

и.о заведующего  
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"  
/Никитина Ю.С./

## МЕНЮ

4 декабря 2024 г.

### Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                           | Выход      | Химический состав |             |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|--|------------|-------------------|-------------|------------------|--|-----------------------|
|                               |                     |  |            | Белки, г          | Жиры, г     | Угле-<br>воды, г |  |                       |
| <b>Завтрак</b>                |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ              | 180        | 6,4               | 8,9         | 27,7             | 218                                      | 0,7                   |
| 2010                          | 98                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                             | 180        | 3,9               | 4,1         | 14,8             | 112                                      | 0,7                   |
| 2018                          | 1                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                             | 5          | 0,1               | 4,2         | 0,1              | 38                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 35         | 2,6               | 1           | 18,6             | 95                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>400</b> | <b>13</b>         | <b>18,2</b> | <b>61,2</b>      | <b>463</b>                               | <b>1,4</b>            |
| <b>II Завтрак</b>             |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          | 442                 | СОК ЯБЛОЧНЫЙ                                 | 140        | 0,7               | 0,1         | 15               | 60                                       | 2,9                   |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>140</b> | <b>0,7</b>        | <b>0,1</b>  | <b>15</b>        | <b>60</b>                                | <b>2,9</b>            |
| <b>Обед</b>                   |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2010                          | 7                   | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С<br>КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ | 200        | 4,3               | 6,3         | 9                | 111                                      | 12,3                  |
| 2010                          | 73                  | РИС ОТВАРНОЙ                                 | 150        | 3,4               | 4,3         | 37,2             | 191                                      | 0                     |
| 2008                          | 229                 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                      | 70         | 0,2               | 3,9         | 1                | 40                                       | 0,4                   |
| 2010                          | 91                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ                  | 180        | 0,4               | 0,1         | 16               | 67                                       | 0,2                   |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                                  | 35         | 2,3               | 0,4         | 15,5             | 72                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>635</b> | <b>10,6</b>       | <b>15</b>   | <b>78,7</b>      | <b>481</b>                               | <b>12,9</b>           |
| <b>Полдник</b>                |                     |  |            |                   |             |                  |  |                       |
| 2008                          |                     | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                                | 40         | 5,1               | 4,6         | 0,3              | 63                                       | 0                     |
| 2008                          | 56                  | ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ                              | 80         | 1,3               | 5           | 7,6              | 80                                       | 3,6                   |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                                | 180        | 0,2               |             | 8,2              | 33                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                               | 35         | 2,6               | 1           | 18,6             | 95                                       | 0                     |
| <b>Итого</b>                  |                     |  | <b>335</b> | <b>9,2</b>        | <b>10,6</b> | <b>34,7</b>      | <b>271</b>                               | <b>3,6</b>            |
| <b>Всего</b>                  |                     |  |            | <b>33,5</b>       | <b>43,9</b> | <b>189,6</b>     | <b>1275</b>                              | <b>20,8</b>           |