

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./



**МЕНЮ**  
5 июня 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		
<b>Завтрак</b>								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	8,4	27,9	215	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,2	15,3	115	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,8	1,4	26,1	133	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,4</b>	<b>18,2</b>	<b>69,4</b>	<b>501</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ	100	1,6	0,5	22,1	101	10,5
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>	<b>22,1</b>	<b>101</b>	<b>10,5</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	4,8	7,6	15,3	150	0,8
2012	276	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	150	6,1	8,7	20,3	183	10,1
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	35	5,6	5,6	0,5	75	0,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,2	0,5	21,7	100	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>19,7</b>	<b>22,4</b>	<b>65,6</b>	<b>539</b>	<b>11,8</b>
<b>Полдник</b>								
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2,3	0,2	4,9	30	3,1
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,8	1,4	26,1	133	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
<b>Итого</b>			<b>345</b>	<b>11,4</b>	<b>6,2</b>	<b>39,4</b>	<b>259</b>	<b>3,1</b>
<b>Всего</b>				<b>47,1</b>	<b>47,3</b>	<b>196,5</b>	<b>1400</b>	<b>26,8</b>