

Утверждаю



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

МЕНЮ

5 декабря 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								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7	8,4	32	233	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,3	1,2	23,2	119	0
Итого			405	10,5	9,6	63,4	385	0,7
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,1	9	6
Итого			150			2,1	9	6
Обед								
2018	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,7	5,1	12,8	194	6,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	4,2	9	88	29,7
2010	59	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	11,2	15,3	11,2	222	0,3
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,8	0,5	18,7	86	0
Итого			632	22,8	25,1	59,5	621	36,5
Полдник								
2012	458	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	70	14,4	14,5	47,3	377	0,4
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,1	5,6	8,2	106	1
Итого			250	19,5	20,1	55,5	483	1,4
Всего				52,8	54,8	180,5	1498	44,6