

Утверждаю



Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
/Ендресьяк О.А./

МЕНЮ

6 мая 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ 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	7,6	26,2	196	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,2	9	6,1
		хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	1	19,8	101	0
Итого			370	8,4	8,6	48,2	306	6,8
II Завтрак								
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,7	61	13
Итого			130	0,5	0,5	12,7	61	13
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,8	7,5	14,7	145	11,7
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	150	8,8	9,8	38,5	267	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,5	20,1	93	0
Итого			576	16,8	17,8	81,4	538	12,2
Полдник								
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	40	9	11,6		143	1,1
		хлеб пшеничный йодированный	40	2,8	1	19,8	101	0
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	13,7	113	0,7
Итого			260	16,1	17,1	33,5	357	1,8
Всего				41,8	44	175,8	1262	33,8