

Утверждаю



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

МЕНЮ

6 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6,2	8,6	31,8	228	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1	9,7	51	0,2
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	43	3,3	1,2	22,8	116	0
Итого			408	10,7	15	64,4	433	0,9
II Завтрак								
		Конфета	20	0,5		16	66	0
Итого			20	0,5		16	66	0
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ	200	7,9	10,8	26,2	231	5,8
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0
2010		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11,7	7,1	11	156	8,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,4	69	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18,6	86	0
Итого			641	28,2	23,3	103,5	733	14,7
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167	0
2008	435	СНЕЖОК	160	4,4	4,1	17,6	129	1,5
Итого			200	7,4	8	47,4	296	1,5
Всего				46,8	46,3	231,3	1528	17,1