

Утверждаю

Заведующий  
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"  
Ендресяк О.А./



# МЕНЮ

7 мая 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,5	9	26	211	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,3	34	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	2,8	1	19,8	101	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>9,6</b>	<b>14,2</b>	<b>54,2</b>	<b>384</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			0,7	3	0,7
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>0,7</b>	<b>3</b>	<b>0,7</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	200	5	6,7	16,8	148	5,3
2008	250	ЗАПЕКАНКА РЫБНАЯ	120	21,4	9,1	7,7	198	1,2
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ОТВАРНОЙ	60	2	0,1	4,3	26	2,7
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И ИЗЮМА	180	0,2	0,1	13,4	56	1,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,5	20,7	96	0
<b>Итого</b>			<b>606</b>	<b>31,7</b>	<b>16,5</b>	<b>62,9</b>	<b>524</b>	<b>10,3</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕНые С ЯЙЦОМ	70	9,8	12,3	37,8	300	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	5,5	8,1	104	0,9
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>14,8</b>	<b>17,8</b>	<b>45,9</b>	<b>404</b>	<b>1,2</b>
<b>Всего</b>				<b>56,1</b>	<b>48,5</b>	<b>163,7</b>	<b>1315</b>	<b>12,9</b>