

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./

МЕНЮ
7 июня 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	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6,5	8,1	35,2	237	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	2,7	2,8	12,2	85	0,5
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	50	4	1,4	27,5	140	0
Итого			415	13,3	16,5	75	500	1,2
II Завтрак								
		Конфета	20	0,6		16,8	70	0
Итого			20	0,6		16,8	70	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,2	7,4	8,2	117	10,7
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	150	7,1	8,4	38,7	248	0,4
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	30	5,3	5,6	0,5	74	0,8
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД И БАНАНА	180	0,2	0,1	10,8	45	0,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,4	0,6	22,9	106	0
Итого			610	20,2	22,1	81,1	590	12,5
Полдник								
2008		ВАФЛИ	40	1,2	1,4	32,1	147	0
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,4	8,1	103	0,9
Итого			220	6,1	6,8	40,2	250	0,9
Всего				40,2	45,4	213,1	1410	14,6