

Утверждаю

и.о. заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

Никитина Ю.С./



**МЕНЮ**  
9 января 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2012	205	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ С МАСЛОМ	100	1,9	3,5	13	93	0
2012	213	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	4,9	4,5	0,3	61	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,6	31	0
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,1	1,1	21,7	111	0
<b>Итого</b>			<b>365</b>	<b>10,1</b>	<b>9,1</b>	<b>42,6</b>	<b>296</b>	<b>0</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,2	9	6
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>2,2</b>	<b>9</b>	<b>6</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КОНСЕРВ, ТШЕН, МЯСОМ	200	4,2	5,1	11,4	108	5,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С ТУШЕН. МЯСОМ	150	8,9	8,1	33,8	233	0,5
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	160	0,7	0,1	15,3	61	2,9
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,6	0,4	17,6	81	0
<b>Итого</b>			<b>553</b>	<b>16,4</b>	<b>13,7</b>	<b>78,1</b>	<b>483</b>	<b>9,1</b>
<b>Полдник</b>								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	70	3,4	1,1	42	191	10,8
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,2	13,7	110	0,6
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>7,4</b>	<b>5,3</b>	<b>55,7</b>	<b>301</b>	<b>11,4</b>
<b>Всего</b>				<b>33,9</b>	<b>28,1</b>	<b>178,6</b>	<b>1089</b>	<b>26,5</b>