



Утверждаю

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

МЕНЮ

9 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,1	8,7	26,3	210	0,8
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,6
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,7	1,3	25,6	131	0
Итого			380	9,9	14,2	54,3	388	7,4
II Завтрак								
		ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,8	57	12
Итого			120	0,5	0,5	11,8	57	12
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	5,2	6,5	16,1	144	16,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,5	10,3	30,6	243	0,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,9	32	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20,1	93	0
Итого			615	18,2	17,3	75,7	518	20,8
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	70	4	1,3	51,5	231	0,2
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	13,6	112	0,7
Итого			250	8,2	5,7	65,1	343	0,9
Всего				36,8	37,7	206,9	1306	41,1