

Утверждаю

и.о. заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Никитина Ю.С./

МЕНЮ
10 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		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,6	9,6	27,6	223	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,1	1,1	21,7	111	0
Итого			405	10	14,9	57,6	405	0,7
II Завтрак								
		Конфета	22	0,6		16,6	69	0
Итого			22	0,6		16,6	69	0
Обед								
2012	85	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ С МЯСОМ	200	8,3	11,3	28	245	6,1
2008	265	ПЛОВ С МЯСОМ	150	7,3	9,1	39	257	1,2
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	60	1	4	5,8	63	2,8
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,1	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	18,1	84	0
Итого			630	19,7	24,9	107	716	10,3
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3,1	4,1	31	174	0
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,5	8,1	103	0,9
Итого			220	8	9,6	39,1	277	0,9
Всего				38,3	49,4	220,3	1467	11,9