

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

(Соловьева А.В./

# МЕНЮ

10 июня 2025 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	26,7	221	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
	к/к	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	1,2	23,5	120	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>10,4</b>	<b>15,1</b>	<b>58,4</b>	<b>412</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		Конфета	20	0,5		16	66	0
<b>Итого</b>			<b>20</b>	<b>0,5</b>		<b>16</b>	<b>66</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с курой	200	11,8	9,3	21,8	218	6,5
2010	70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,4	14,1	38,8	326	1,3
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	3,3	5,1	53	2,4
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	170	0,9	0,2	18,4	74	3,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	18,9	87	0
<b>Итого</b>			<b>610</b>	<b>29,8</b>	<b>27,4</b>	<b>103</b>	<b>758</b>	<b>13,7</b>
<b>Полдник</b>								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯБЛОКОМ	70	7,6	10,3	47,2	311	1,6
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,1	5,6	8,3	106	1
<b>Итого</b>			<b>250</b>	<b>12,7</b>	<b>15,9</b>	<b>55,5</b>	<b>417</b>	<b>2,6</b>
<b>Всего</b>				<b>53,4</b>	<b>58,4</b>	<b>232,9</b>	<b>1653</b>	<b>17</b>