

Утверждаю

Заведующий

«Детский МДОУ детский сад № 10 "Радуга"»

/Ендресяк О.А./



МЕНЮ

10 июня 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	7,8	25,6	197	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,1	20,9	107	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
Итого			405	9,1	13,1	54,7	375	0,7
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,7	7	4,8
Итого			150			1,7	7	4,8
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,7	6,5	14,2	135	10,7
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,7	9,9	30,7	240	0,5
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	35	0,3		0,9	5	3,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	15,9	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	17,3	80	0
Итого			605	17,6	16,9	79	527	14,9
Полдник								
2008	433	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	14,1	115	0,7
2008	2	БУТЕРБРОД С ПОВИДЛОМ	60	3,2	1,1	42	189	0,2
Итого			240	7,5	5,6	56,1	304	0,9
Всего				34,2	35,6	191,5	1213	21,3