

Утверждаю



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

МЕНЮ

10 декабря 2024 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7	8,4	33,6	239	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,7	1,3	25,4	130	0
Итого			405	10,9	9,7	67,2	402	0,7
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
Итого			150			1,9	8	2
Обед								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С КУРОЙ	200	6,9	4,8	10,9	116	5,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	4,9	4,5	34	200	0
2018	97	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	15,1	6,7	10	163	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3,1	0,5	20,8	96	0
Итого			636	30,4	16,6	91,7	642	6
Полдник								
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ С ДЖЕМОМ С ЯБЛОКОМ	100	6,8	4,6	47,2	259	1,4
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,5	8,1	103	0,9
Итого			280	11,7	10,1	55,3	362	2,3
Всего				53	36,4	216,1	1414	11