

Утверждаю

Заведующий
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
/Соловьева А.В./



МЕНЮ

11 апреля 2025 г.

Сад 10 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,8	8,5	31,9	231	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,5	3,7	16,7	115	0,5
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,6	1,3	25	128	0
Итого			405	13,9	13,5	73,6	474	1,2
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
Итого			150			1,9	8	2
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ И СМЕТАНОЙ	200	5,9	8,8	18,7	170	5,6
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,6	34,7	203	0
2010		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11,8	7,1	11,3	157	8,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	15,9	66	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20,2	94	0
Итого			645	26,1	21,1	100,8	690	14,5
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	2,7	3,5	26,8	150	0
		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %	170	4,7	4,2	7,5	93	0,5
Итого			210	7,4	7,7	34,3	243	0,5
Всего				47,4	42,3	210,6	1415	18,2