

Утверждаю

и.о. заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Никитина Ю.С./



МЕНЮ

11 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	8,7	27,3	214	0,6
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,7	3,9	14,4	108	0,6
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,2	24	122	0
Итого			410	13,4	18	65,8	482	1,2
II Завтрак								
		ФРУКТ	90	0,5	0,1	4,9	25	24,6
Итого			90	0,5	0,1	4,9	25	24,6
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	200	1,8	4,1	10	85	12,4
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	6,4	9,4	23,3	202	11,6
2008	60	СЕЛЬДЬ С ЛУКОМ	40	6	7	0,6	89	1
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,5	30	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,4	18,1	84	0
Итого			610	16,9	20,9	59,5	490	25
Полдник								
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2,3	0,2	4,8	29	3
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,2	24	122	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,9	32	0
Итого			345	11	6	37	246	3
Всего				41,8	45	167,2	1243	53,8