Утверждаю

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

МЕНЮ

12 мая 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		
Завтрак								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,4	14,1	5,3	191	0,6
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
		хлеб пшеничный йодированный	40	3,2	1,1	22,2	113	0
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,8	4	14,9	112	0,7
Итого			**375**	**17,4**	**23,3**	**42,4**	**453**	**1,3**
II Завтрак								
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,6	60	12,8
Итого			**130**	**0,5**	**0,5**	**12,6**	**60**	**12,8**
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,8	6,6	14,4	137	12
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,7	10,1	33,9	254	0,6
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	15,1	64	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,6	81	0
Итого			**570**	**17,5**	**17,2**	**81**	**536**	**12,8**
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД СО СГУЩЕННЫМ МОЛОКОМ	70	5,3	3,7	39	213	0,1
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	160	4,5	4,9	7,2	92	0,8
Итого			**230**	**9,8**	**8,6**	**46,2**	**305**	**0,9**
Всего				**45,2**	**49,6**	**182,2**	**1354**	**27,8**