

Утверждаю

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



МЕНЮ

13 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,8	8,4	26,6	207	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,6
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	48	3,7	1,3	25,6	131	0
Итого			383	9,6	13,9	54,6	385	7,3
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	1,2	63	13,32
Итого			120	0,5	0,5	1,2	63	13,32
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	4,9	7,6	15,7	152	0,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	6,2	9,2	21,8	194	11
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		1	6	4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,9	32	0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,5	20,2	93	0
Итого			606	14,6	17,3	66,6	477	15,9
Полдник								
		Хлеб пшеничный йодированный	48	3,7	1,3	25,6	131	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	9,7	12,4		153	1,1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	13,6	112	0,7
Итого			263	17,6	18,1	39,2	396	1,8
Всего				42,3	49,8	161,6	1321	38,32