

Утверждаю



Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

Соловьева А.В./

МЕНЮ

13 мая 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,6	9,6	26,9	221	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5		4,1		37	0
	к/к	хлеб пшеничный йодированный	40	2,9	1,1	20,5	105	0
Итого			405	9,6	14,8	55,4	395	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	16,5	66	3,1
Итого			150	0,8	0,2	16,5	66	3,1
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с курой	200	13	12,6	21,5	251	6,4
2010	70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	14,3	15,4	35	327	1,3
к/к	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,7
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,4	39	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,4	16,6	76	0
Итого			603	30,2	28,6	83,8	701	17,4
Полдник								
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,8	9,4	42,5	281	0,2
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,4	8,1	103	0,9
Итого			250	11,7	14,8	50,6	384	1,1
Всего				52,3	58,4	206,3	1546	22,3