

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./

**МЕНЮ**  
13 июня 2024 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  |                               |               |
| <b>Завтрак</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              | 189           | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ              | 180        | 6,5               | 8,4         | 27,2         | 211                           | 0,7           |
| 2010              | 98            | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                          | 180        | 4                 | 4,2         | 15,4         | 114                           | 0,7           |
| 2018              | 1             | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                          | 5          | 0,1               | 4,2         | 0,1          | 38                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 45         | 3,2               | 1,2         | 22,6         | 115                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>410</b> | <b>13,8</b>       | <b>18</b>   | <b>65,3</b>  | <b>478</b>                    | <b>1,4</b>    |
| <b>II Завтрак</b> |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
|                   |               | НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ                | 150        |                   |             | 1,5          | 7                             | 1,6           |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>150</b> |                   |             | <b>1,5</b>   | <b>7</b>                      | <b>1,6</b>    |
| <b>Обед</b>       |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2010              | 7             | ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ | 200        | 4,4               | 6,5         | 9            | 112                           | 12,1          |
| 2010              | 78            | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                         | 150        | 3,9               | 5,6         | 21,2         | 150                           | 9,8           |
| 2008              | 229           | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                   | 60         | 10,3              | 5,3         | 1            | 92                            | 0,5           |
| 2010              | 91            | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ               | 180        | 0,5               | 0,1         | 17,2         | 72                            | 0,2           |
|                   |               | ХЛЕБ РЖАНОЙ                               | 43         | 2,9               | 0,5         | 19,3         | 89                            | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>633</b> | <b>22</b>         | <b>18</b>   | <b>67,7</b>  | <b>515</b>                    | <b>22,6</b>   |
| <b>Полдник</b>    |               |   |            |                   |             |              |                               |               |
| 2008              |               | ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ                             | 40         | 5,1               | 4,6         | 0,3          | 63                            | 0             |
| к/к               | к/к           | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ТУШЕННЫЙ                  | 70         | 2,1               | 0,1         | 4,5          | 27                            | 2,8           |
| 2010              | 96            | ЧАЙ С САХАРОМ                             | 180        | 0,2               |             | 8,2          | 33                            | 0             |
| 2008              |               | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                            | 45         | 3,2               | 1,2         | 22,6         | 115                           | 0             |
| <b>Итого</b>      |               |   | <b>335</b> | <b>10,6</b>       | <b>5,9</b>  | <b>35,6</b>  | <b>238</b>                    | <b>2,8</b>    |
| <b>Всего</b>      |               |   |            | <b>46,4</b>       | <b>41,9</b> | <b>170,1</b> | <b>1238</b>                   | <b>28,4</b>   |