


Утверждаю

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

МЕНЮ
14 января 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,8	14,5	5,9	198	0,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
	к\к	хлеб пшеничный йодированный	45	3,4	1,2	23,7	121	0
Итого			355	14,4	15,7	37,8	352	0,6
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	90	0,7	0,2	6,3	32	31,8
Итого			90	0,7	0,2	6,3	32	31,8
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с курой	200	11,3	10,2	19,6	216	5,6
2010	70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	15,2	16,3	35,2	340	1,4
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	42	2,7	0,5	18,5	86	0
Итого			572	29,2	27	81,1	673	7
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,4	10,1	45,3	302	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,5	8,1	103	0,9
Итого			250	12,3	15,6	53,4	405	1,2
Всего				56,6	58,5	178,6	1462	40,6