

Утверждаю

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

# МЕНЮ

14 мая 2025 г.

Сад 10 часов

| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                     | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|----------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                        |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 189                 | КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ<br>ЖИДКАЯ        | 180   | 6,3               | 8,8     | 27,7             | 217                                      | 0,7                   |
| 2010                          | 98                  | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК                       | 180   | 3,8               | 4       | 14,8             | 111                                      | 0,7                   |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 38    | 2,9               | 1       | 20,1             | 103                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                        | 398   | 13                | 13,8    | 62,6             | 431                                      | 1,4                   |
| II Завтрак                    |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | НАПИТОК<br>ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ          | 150   |                   |         | 3,7              | 15                                       | 1,9                   |
| Итого                         |                     |                                        | 150   |                   |         | 3,7              | 15                                       | 1,9                   |
| Обед                          |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 105                 | СУП С МАКАРОННЫМИ<br>ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ | 200   | 4,9               | 7,7     | 14,8             | 149                                      | 0,7                   |
| 2010                          | 78                  | ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ                      | 150   | 3,9               | 6,1     | 22,4             | 160                                      | 10,5                  |
| 2008                          | 229                 | РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ                | 70    | 12                | 5,6     | 1,2              | 103                                      | 1,1                   |
| 2010                          | 91                  | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ            | 180   | 0,4               | 0,1     | 16,6             | 69                                       | 0,2                   |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                            | 37    | 2,5               | 0,4     | 16,7             | 77                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                        | 637   | 23,7              | 19,9    | 71,7             | 558                                      | 12,5                  |
| Полдник                       |                     |                                        |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 43                  | ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ                      | 90    | 6,4               | 9,3     | 2,6              | 119                                      | 0,3                   |
| к/к                           | к/к                 | ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ТУШЕННЫЙ               | 50    | 1,6               | 0,1     | 3,2              | 19                                       | 2                     |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                          | 180   | 0,1               |         | 7                | 29                                       | 0                     |
| 2008                          |                     | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ                         | 38    | 2,9               | 1       | 20,1             | 103                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                        | 358   | 11                | 10,4    | 32,9             | 270                                      | 2,3                   |
| Всего                         |                     |                                        |       | 47,7              | 44,1    | 170,9            | 1274                                     | 18,1                  |