

Утверждаю

и.о. заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Никитина Ю.С./

МЕНЮ

15 января 2025 г.

Сад 10 часов



Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	8,8	27,9	217	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4	14,8	110	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	1,3	24,5	125	0
Итого			410	13,8	18,3	67,3	490	1,4
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
Итого			150			1,9	8	2
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,2	6,4	8,9	112	12
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4	6,1	23	164	10,7
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	12	4,6	1	93	1
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	16,8	70	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	17,1	79	0
Итого			640	23,2	17,6	66,8	518	23,9
Полдник								
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2,1	0,1	4,5	28	2,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,5	1,3	24,5	125	0
Итого			345	10,9	6	37,5	249	2,8
Всего				47,9	41,9	173,5	1265	30,1