

Утверждаю



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

МЕНЮ

15 апреля 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,3	8,8	28,2	219	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,2	23,7	121	0
Итого			405	9,9	10	60	373	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	130	0,7	0,1	13,9	56	2,6
Итого			130	0,7	0,1	13,9	56	2,6
Обед								
2010	11	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОВОЩНОЙ С КУРОЙ	200	8,9	10,5	11,5	176	6,2
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	5,9	5,3	32	189	0
2008	259	ГУЛЯШ ИЗ КУРЫ	70	11,6	14,5	7,5	206	0,9
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	8,2	35	1,1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,5	19,4	89	0
Итого			643	29,4	30,9	78,6	695	8,2
Полдник								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА С ТВОРОГОМ	100	10,1	8,1	14	171	1,2
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	30	2	2,3	15,4	91	0,1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4	4,3	13,8	111	0,7
Итого			310	16,1	14,7	43,2	373	2
Всего				56,1	55,7	195,7	1497	13,5