

Утверждаю



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

## МЕНЮ

16 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	8,3	30,2	222	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,5	1,3	24,5	125	0
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>10,1</b>	<b>9,6</b>	<b>62,8</b>	<b>380</b>	<b>0,7</b>
<b>II Завтрак</b>								
		Конфета	20	0,5		15,6	65	0
<b>Итого</b>			<b>20</b>	<b>0,5</b>		<b>15,6</b>	<b>65</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>								
2012	81	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ФАСОЛЬЮ С КУРОЙ	200	7	9,8	10,1	158	5,3
2010	64	Ежики мясные	90	13	20,1	15,9	289	0,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5	7,3	78	3,4
2008	438	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК С ИЗЮМОМ	180	0,2		13,9	58	0,5
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20	93	0
<b>Итого</b>			<b>595</b>	<b>24,5</b>	<b>35,4</b>	<b>67,2</b>	<b>676</b>	<b>9,9</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
2008	435	СНЕЖОК	160	4,5	4,2	17,9	131	1,5
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>5,6</b>	<b>5,5</b>	<b>48,8</b>	<b>273</b>	<b>1,5</b>
<b>Всего</b>				<b>40,7</b>	<b>50,5</b>	<b>194,4</b>	<b>1394</b>	<b>12,1</b>