

Утверждаю



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

МЕНЮ

16 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								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6	9,3	23,4	202	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	13,8	108	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,1	22,2	113	0
Итого			405	13,2	18,7	59,5	461	1,4
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
Итого			150			1,9	8	2
Обед								
2018	13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	7,7	9,5	18,2	190	5,5
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,3	37,2	191	0
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	10,5	4,5	1,2	87	1
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,8	3	4,6	48	2,2
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	15	63	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,5	20,7	96	0
Итого			685	25,9	21,9	96,9	675	8,9
Полдник								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	6,4	9,3	2,6	119	0,3
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ ТУШЕННЫЙ	45	1,4	0,1	2,9	18	1,8
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,2	1,2	22,5	115	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1		6,2	25	0
Итого			335	11,1	10,6	34,2	277	2,1
Всего				50,2	51,2	192,5	1421	14,4