

Утверждаю

и.о заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Никитина Ю.С./



# МЕНЮ

16 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6,2	8,6	31,9	227	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,4
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	42	3,1	1,1	21,9	112	0
<b>Итого</b>			<b>377</b>	<b>9,4</b>	<b>13,9</b>	<b>56,2</b>	<b>386</b>	<b>7,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	1,2	63	13,32
<b>Итого</b>			<b>120</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>63</b>	<b>13,32</b>
<b>Обед</b>								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	4,9	7,7	15,5	151	0,8
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	6,7	9,1	16,8	176	23,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,9	78	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>14,3</b>	<b>17,2</b>	<b>57,4</b>	<b>438</b>	<b>24,2</b>
<b>Полдник</b>								
		Хлеб пшеничный йодированный	42	3,1	1,1	21,9	112	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	35	9,6	12,3		152	1,1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	14	113	0,7
<b>Итого</b>			<b>257</b>	<b>16,9</b>	<b>17,8</b>	<b>35,9</b>	<b>377</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>41,1</b>	<b>49,4</b>	<b>150,7</b>	<b>1264</b>	<b>46,42</b>