

Утверждаю

и.о. заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Никитина Ю.С./



МЕНЮ

17 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,6	9,6	27,1	221	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,7	1,6	10,4	62	0,3
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,6	1,3	25	128	0
Итого			410	12	16,7	62,6	449	1
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,9	8	2
Итого			150			1,9	8	2
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	4,2	5,7	12,5	118	6,2
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,6	34,7	203	0
2010		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	11,3	7	10,9	153	8,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	17	71	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	3	0,5	20,2	93	0
Итого			644	24	17,9	95,3	638	14,9
Полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	21,4	13,3	18,8	285	0,3
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	1,2	4,3	11,9	91	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	12,9	108	0,7
Итого			330	26,8	22	43,6	484	1
Всего				62,8	56,6	203,4	1579	18,9