

Утверждаю

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



МЕНЮ

17 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	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	19,5	12,2	20,8	275	0,3
		ДЖЕМ	30	0,2		21,7	85	4,9
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	13,8	108	0,7
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	42	3,2	1,2	22,4	114	0
Итого			362	26,8	17,5	78,7	582	5,9
II Завтрак								
		Конфета	20	0,5		15,7	65	0
Итого			20	0,5		15,7	65	0
Обед								
2018	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ)	200	3,2	3,5	15,6	106	7,7
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	6,9	9,5	14,1	170	18,4
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			6,5	26	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,7	0,4	17,9	83	0
Итого			575	12,8	13,4	54,1	385	26,3
Полдник								
2010	104	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	70	6,9	8,6	43,2	276	0,2
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	160	4,5	4,9	7,3	93	0,8
Итого			230	11,4	13,5	50,5	369	1
Всего				51,5	44,4	199	1401	33,2