

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./



**МЕНЮ**  
17 июня 2024 г.

**Сад 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	8,2	24,7	195	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,8	8	5,2
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	1,2	22,6	115	0
<b>Итого</b>			<b>378</b>	<b>9</b>	<b>13,6</b>	<b>49,2</b>	<b>356</b>	<b>5,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008		ФРУКТЫ	100	0,4	0,4	1	52	11,1
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1</b>	<b>52</b>	<b>11,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,8	6,2	16	141	12,7
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	6,4	8,1	23,7	193	11,9
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	19	88	0
<b>Итого</b>			<b>570</b>	<b>14,2</b>	<b>14,8</b>	<b>66,8</b>	<b>455</b>	<b>24,6</b>
<b>Полдник</b>								
		Хлеб пшеничный йодированный	43	3,2	1,2	22,6	115	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	30	9,2	11,8		146	1,1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,6	14,2	117	0,7
<b>Итого</b>			<b>253</b>	<b>16,9</b>	<b>17,6</b>	<b>36,8</b>	<b>378</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>40,5</b>	<b>46,4</b>	<b>153,8</b>	<b>1241</b>	<b>43,4</b>