

Утверждаю



и.о. заведующего
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
/Никитина Ю.С./

МЕНЮ

17 декабря 2024 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	9,6	13,4	4,9	179	0,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
	к/к	хлеб пшеничный йодированный	37	2,7	1	19,3	99	0
Итого			347	12,5	14,4	32,4	311	0,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	140	0,7	0,1	15,6	62	3
Итого			140	0,7	0,1	15,6	62	3
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с курой	200	11,8	9,3	20,8	214	5,9
2010	70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,5	12,6	34,5	290	1,2
	к/к	ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,3	8	8,8
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	15,6	72	0
Итого			600	26	22,4	80	615	15,9
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ПОВИДЛОМ	70	7,6	10,2	55,8	342	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,4	8,1	102	0,9
Итого			250	12,5	15,6	63,9	444	1,2
Всего				51,7	52,5	191,9	1432	20,6