

Утверждаю



Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./

МЕНЮ

18 июня 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,6	8,4	28,4	216	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,3	34	0
	кк	хлеб пшеничный йодированный	38	2,8	1	19,8	101	0
Итого			398	9,6	9,4	56,5	351	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	140	0,7	0,1	15	60	2,9
Итого			140	0,7	0,1	15	60	2,9
Обед								
2010	11	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ	200	5,2	7,7	12,7	141	6,7
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,1	4,1	34,8	199	0
2018	97	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	13,9	6,7	11,2	162	0,3
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,4	9	9,4
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,4	16,7	77	0
Итого			663	27	19	84,6	619	16,4
Полдник								
2008	471	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	7,6	9,9	52,1	327	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	5,5	8,1	104	0,9
Итого			250	12,6	15,4	60,2	431	1,2
Всего				49,9	43,9	216,3	1461	21,2