

Утверждаю



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

МЕНЮ

18 декабря 2024 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,6	8,9	29,2	224	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4	14,8	111	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	21	107	0
Итого			405	13,5	18,2	65,1	480	1,4
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,7	7	1,8
Итого			150			1,7	7	1,8
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	5,1	7,3	18,1	159	14,4
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	6,1	21,7	158	10,1
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	10,4	4,6	8,7	118	0,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,1	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	35	2,3	0,4	15,8	73	0
Итого			625	22,1	18,5	80,4	575	25,4
Полдник								
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ТУШЕННЫЙ	70	2	0,1	4,2	26	2,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	20,8	106	0
Итого			330	10,3	5,8	33,5	228	2,6
Всего				45,9	42,5	180,7	1290	31,2