

Утверждаю

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



МЕНЮ

19 мая 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	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	8,6	33,6	230	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7,1	29	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,1	20,9	107	0
Итого			405	8,9	13,9	61,7	404	0,7
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,8	7	5,2
Итого			150			1,8	7	5,2
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,8	6,5	14,7	138	12,2
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	6,1	9,2	21,2	192	10,7
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,2		0,7	4	3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	17	71	0,2
	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,5	0,4	16,9	78	0
Итого			600	14,1	16,2	70,5	483	26,1
Полдник								
2008	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	70	11,8	12,4	20,9	246	0,4
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,6	13,3	113	0,7
Итого			250	16,2	17	34,2	359	1,1
Всего				39,2	47,1	168,2	1253	33,1