

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./

МЕНЮ

19 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								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,8	7,8	31,9	226	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	15,1	113	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	43	3,3	1,2	22,8	117	0
Итого			408	14,1	17,3	69,9	494	1,4
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,4	6	1,5
Итого			150			1,4	6	1,5
Обед								
2018	13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	4,9	6,9	17,5	152	5,3
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	3,7	36,3	183	0
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	11,3	6,4	11,8	150	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	15,2	64	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	47	2,7	0,4	17,9	83	0
Итого			647	22,6	17,5	98,7	632	5,9
Полдник								
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	80	2,2	0,2	4,8	29	3
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	43	3,3	1,2	22,8	117	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
Итого			343	10,8	6	36,1	242	3
Всего				47,5	40,8	206,1	1374	11,8