

Утверждаю



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

МЕНЮ

19 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,1	8,7	32,6	233	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	43	3,3	1,2	22,8	116	0
Итого			403	10,6	9,9	63,6	382	0,7
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,1	8	5,8
Итого			150			2,1	8	5,8
Обед								
2018	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	6,4	4,6	12,6	205	6,4
2010	64	Ежики мясные	80	12,2	19,7	16,1	282	0,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5	7,5	79	3,5
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,6	30	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	41	2,7	0,5	18,4	85	0
Итого			581	22,6	29,8	62,2	681	10,6
Полдник								
2012	458	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	70	13,9	14,3	46,8	372	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,4	8,1	103	0,9
Итого			250	18,8	19,7	54,9	475	1,2
Всего				52	59,4	182,8	1546	18,3