

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 января 2025 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	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	8,4	25,3	200	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,3
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,5	1,3	24,5	125	0
Итого			380	9,3	13,9	52,2	372	7
II Завтрак								
		ФРУКТ	120	0,5	0,5	11,8	57	12,1
Итого			120	0,5	0,5	11,8	57	12,1
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,8	6,4	14,9	138	12,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,8	9,9	34,5	255	0,5
2008		ПОМИДОР СВЕЖИЙ	35	0,4	0,1	1,5	9	9,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,8	0,5	19,1	88	0
Итого			609	18	16,9	78,2	523	22,7
Полдник								
2008	2	БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ	60	3,8	1,3	43,7	201	10,1
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,3	4,5	13,1	110	0,7
Итого			240	8,1	5,8	56,8	311	10,8
Всего				35,9	37,1	199	1263	52,6