

Утверждаю



Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Соловьева А.В./

МЕНЮ

20 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,6	9,6	26,6	219	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,8	4	14,8	110	0,7
	к\к	хлеб пшеничный йодированный	40	3,1	1,1	21,6	111	0
Итого			400	13,5	14,7	63	440	1,4
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	140	0,7	0,1	15,3	61	2,9
Итого			140	0,7	0,1	15,3	61	2,9
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ	200	4,1	7,6	12,5	135	6,3
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	130	3,1	3,5	34	171	0
2018	97	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	70	15,3	6,7	10,1	164	0,4
2012		САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ	50	0,9	3,9	5,3	61	8
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			6,6	26	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,4	17,6	81	0
Итого			670	26	22,1	86,1	638	14,9
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	70	9,8	12,3	41,3	314	0,2
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	160	4,4	4,9	7,1	91	0,8
Итого			230	14,2	17,2	48,4	405	1
Всего				54,4	54,1	212,8	1544	20,2