

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./



# МЕНЮ

20 июня 2024 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,6	9	26,3	212	0,6
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	43	3,3	1,2	22,9	117	0
<b>Итого</b>			<b>403</b>	<b>10</b>	<b>10,2</b>	<b>57,3</b>	<b>362</b>	<b>0,6</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,7	7	4,7
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>1,7</b>	<b>7</b>	<b>4,7</b>
<b>Обед</b>								
2018	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	5,8	4,5	12	190	6,2
2010	64	Ежики мясные	90	13,2	17,6	12,5	257	0,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5	7,7	80	3,6
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>593</b>	<b>23,1</b>	<b>27,6</b>	<b>59,3</b>	<b>647</b>	<b>10,5</b>
<b>Полдник</b>								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	21,2	12,9	20,3	286	0,3
2010	85	СОУС СМЕТАННЫЙ	40	1,3	4,6	12,2	95	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,2	4,4	12,8	108	0,6
<b>Итого</b>			<b>330</b>	<b>26,7</b>	<b>21,9</b>	<b>45,3</b>	<b>489</b>	<b>0,9</b>
<b>Всего</b>				<b>59,8</b>	<b>59,7</b>	<b>163,6</b>	<b>1505</b>	<b>16,7</b>