

Утверждаю



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

МЕНЮ

20 декабря 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	6,3	8,4	29,4	219	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,3	34	0
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	1,2	23,2	119	0
Итого			410	9,9	13,8	61	410	0,7
II Завтрак								
		Конфета	22	0,5		16,3	67	0
Итого			22	0,5		16,3	67	0
Обед								
2018	13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	4,9	7,7	16,4	154	4,9
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	4,2	8,9	88	29,7
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,9	7,8	11,4	168	8,6
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	11	46	1,4
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	18,8	87	0
Итого			630	23,8	20,3	66,5	543	44,6
Полдник								
		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %	150	4	3,6	6,5	81	0,4
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
Итого			190	5,1	4,9	37,4	223	0,4
Всего				39,3	39	181,2	1243	45,7