

Утверждаю



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

МЕНЮ

21 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ 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	7	8,5	33,1	237	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	42	3,2	1,1	22,1	113	0
Итого			402	10,4	9,6	63,4	383	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,7	0,1	15,6	63	3
Итого			150	0,7	0,1	15,6	63	3
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	5,8	8,7	18,7	168	5,5
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,1	4,2	8,6	86	29,5
2018	97	КОТЛЕТЫ ИЗ ПТИЦЫ	60	13	6,5	10,3	153	0,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,3	68	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,5	21,8	101	0
Итого			638	25,5	20	75,7	576	35,5
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10,1	12,3	42	318	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	5,6	8,2	105	0,9
Итого			250	15,1	17,9	50,2	423	1,2
Всего				51,7	47,6	204,9	1445	40,4