

Утверждаю

Заведующий
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
_____/Соловьева А.В./

МЕНЮ

21 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,5	8,9	28	219	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,7	3,9	19	125	0,4
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	1,1	20,5	105	0
Итого			400	13,1	13,9	67,5	449	1,1
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			3,7	16	2
Итого			150			3,7	16	2
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	4,7	7,5	15	148	0,7
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,8	6,1	21,3	155	9,9
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	11,7	6,2	9,5	141	0,7
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	50	0,9	3,8	5	57	2,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	16,8	70	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,5	0,4	17,1	79	0
Итого			688	24,1	24,1	84,7	650	13,9
Полдник								
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
		КУКУРУЗА КОНСЕРВИРОВАННАЯ	60	1,8	0,1	3,8	23	2,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,9	1,1	20,5	105	0
Итого			320	9,9	5,8	32,6	223	2,4
Всего				47,1	43,8	188,5	1338	19,4