

Утверждаю

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

МЕНЮ
22 января 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 С МОЛОКОМ	180	3,9	4,1	15	112	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,5	1,3	24,4	125	0
Итого			410	14	18,5	67,5	494	1,4
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,8	8	1,9
Итого			150			1,8	8	1,9
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	8,9	4,9	16,3	148	0,9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,2	6,2	24,1	169	11,4
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	60	11,2	5,6	10,3	137	0,7
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	18,5	86	0
Итого			630	27	17,2	77	571	13
Полдник								
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
к/к	к/к	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый ТУШЕННЫЙ	70	2,1	0,1	4,6	28	2,9
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,5	1,3	24,4	125	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
Итого			335	10,9	6	37,5	249	2,9
Всего				51,9	41,7	183,8	1322	19,2