

Утверждаю

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

МЕНЮ

22 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								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,7	8,4	30,4	226	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		7	29	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	38	2,9	1	20,1	103	0
Итого			403	9,8	13,6	57,6	396	0,7
II Завтрак								
		Конфета	20	0,5		15,3	63	0
Итого			20	0,5		15,3	63	0
Обед								
2018	14	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ЯЙЦОМ (С ЯИЧНЫМИ ХЛОПЬЯМИ)	200	3,1	3,9	13,7	101	6,8
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	7,1	9,4	14,3	170	19,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			6,5	26	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,4	0,4	16,2	75	0
Итого			567	12,6	13,7	50,7	372	26,9
Полдник								
2010	46	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	110	19	12,1	20	268	0,3
		ДЖЕМ	30	0,2		23,4	91	5,3
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	150	3,4	3,6	10,7	90	0,6
Итого			290	22,6	15,7	54,1	449	6,2
Всего				45,5	43	177,7	1280	33,8