

Утверждаю



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

МЕНЮ

23 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	40	КАША ГРЕЧНЕВАЯ МОЛОЧНАЯ ВЯЗКАЯ	180	7,3	8,9	33,2	236	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	42	3,2	1,1	22,2	114	0
Итого			402	10,7	10	63,6	383	0,7
II Завтрак								
		Конфета	20	0,6		17	70	0
Итого			20	0,6		17	70	0
Обед								
2018	13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	5	7,7	16,9	156	4,7
2010	73	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,3	4,3	36,3	188	0
2010	55	ГУЛЯШ	70	9,6	14,4	8	196	0,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,3	68	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,7	0,5	18,5	86	0
Итого			640	21	27	96	694	5,4
Полдник								
2012	458	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	70	15,3	14,9	47,3	385	0,4
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	5,6	8,2	105	0,9
Итого			250	20,3	20,5	55,5	490	1,3
Всего				52,6	57,5	232,1	1637	7,4