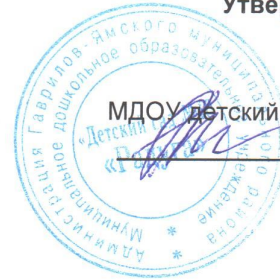


Утверждаю



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

МЕНЮ

23 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	31	КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	8,3	25,5	200	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,4
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	43	3,3	1,2	22,8	116	0
Итого			378	9,1	13,7	50,7	363	7,1
II Завтрак								
		ФРУКТ	90	0,5	0,1	5	26	25,6
Итого			90	0,5	0,1	5	26	25,6
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,7	6,5	14,1	133	10,5
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,6	9,9	33,3	250	0,6
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,8	5	3,4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,5	17,9	83	0
Итого			600	17,4	16,9	74,3	504	14,5
Полдник								
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	35	2,4	2,8	18,6	110	0,1
		хлеб пшеничный йодированный	43	3,3	1,2	22,8	116	0
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	5,5	8,1	104	0,9
Итого			258	10,7	9,5	49,5	330	1
Всего				37,7	40,2	179,5	1223	48,2