

Утверждаю

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



## МЕНЮ

24 января 2025 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	7	9,8	28,9	233	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,1	1	9,5	50	0,2
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,3	1,2	23,2	119	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>11,5</b>	<b>16,2</b>	<b>61,7</b>	<b>440</b>	<b>0,9</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,4
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>2,3</b>	<b>9</b>	<b>6,4</b>
<b>Обед</b>								
2012	80	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КРУПОЙ С МЯСОМ	200	5,3	7,9	17,5	162	5,2
2010	83	РАГУ ОВОЩНОЕ С МЯСОМ	150	6,6	9	16,6	174	22,2
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,2	0,2	11,3	48	1,6
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,5	19,3	89	0
<b>Итого</b>			<b>573</b>	<b>15</b>	<b>17,6</b>	<b>64,7</b>	<b>473</b>	<b>29</b>
<b>Полдник</b>								
		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %	160	4,3	3,8	6,8	85	0,4
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167	0
<b>Итого</b>			<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>7,7</b>	<b>36,6</b>	<b>252</b>	<b>0,4</b>
<b>Всего</b>				<b>33,8</b>	<b>41,5</b>	<b>165,3</b>	<b>1174</b>	<b>36,7</b>