

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./



**МЕНЮ**  
24 июня 2024 г.

**Сад 10 часов**

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	7,7	31,9	215	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,2	9	6,1
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,2	1,2	22,6	115	0
<b>Итого</b>			<b>375</b>	<b>8,6</b>	<b>8,9</b>	<b>56,7</b>	<b>339</b>	<b>6,8</b>
<b>II Завтрак</b>								
		ФРУКТ	130	0,5	0,5	12,8	62	13,1
<b>Итого</b>			<b>130</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,8</b>	<b>62</b>	<b>13,1</b>
<b>Обед</b>								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,8	6,5	14,8	138	12,4
2008	323	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ С МЯСОМ	150	9,3	9,4	31,3	236	0,5
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,3		1	6	4
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,8	0,5	19	88	0
<b>Итого</b>			<b>613</b>	<b>17,4</b>	<b>16,4</b>	<b>74,3</b>	<b>501</b>	<b>16,9</b>
<b>Полдник</b>								
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	35	2,9	3,4	22,1	131	0,2
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,2	1,2	22,6	115	0
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5	5,6	8,2	105	0,9
<b>Итого</b>			<b>260</b>	<b>11,1</b>	<b>10,2</b>	<b>52,9</b>	<b>351</b>	<b>1,1</b>
<b>Всего</b>				<b>37,6</b>	<b>36</b>	<b>196,7</b>	<b>1253</b>	<b>37,9</b>