

Утверждаю



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

МЕНЮ

24 декабря 2024 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	27	223	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
	к/к	хлеб пшеничный йодированный	40	3	1,1	21,2	109	0
Итого			400	9,9	10,8	56,4	365	0,7
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	120	0,5	0,5	11,8	57	12,1
Итого			120	0,5	0,5	11,8	57	12,1
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с курой	200	11,8	9,3	20,4	213	5,7
2010	70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	11,8	12,6	38	304	1,2
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	38	2,4	0,4	16,7	77	0
Итого			568	26	22,3	82,9	625	6,9
Полдник								
2012	454	ПИРОЖКИ ПЕЧЕННЫЕ С ЯЙЦОМ	70	10	12,3	41,8	318	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,1	5,6	8,2	106	1
Итого			250	15,1	17,9	50	424	1,3
Всего				51,5	51,5	201,1	1471	21