

Утверждаю



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

МЕНЮ

25 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,2	8,8	26,9	213	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	2,7	2,8	13,1	89	0,4
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	1,2	23,2	119	0
Итого			410	12,3	17	63,3	459	1,1
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,8	7	1,9
Итого			150			1,8	7	1,9
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	6,7	8,7	15,8	169	1
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	4,1	6,1	23,3	165	10,9
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	3	4,2	1	53	0,5
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,3	68	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,8	0,5	18,6	86	0
Итого			640	17	19,6	75	541	12,6
Полдник								
2012		САЛАТ ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ОГУРЦАМИ И ЗЕЛЕНЬЮ	110	3,9	7,1	10,1	121	7,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	45	3,3	1,2	23,2	119	0
Итого			335	7,4	8,3	41,5	273	7,6
Всего				36,7	44,9	181,6	1280	23,2