

Утверждаю

Заведующий
МДОУ детский сад №10 "Радуга"
Ендресяк О.А./**МЕНЮ**

26 июня 2024 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		
Завтрак								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	8,4	26,8	209	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4,1	14,4	110	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	1,1	21,7	111	0
Итого			405	13,5	17,8	63	468	1,4
II Завтрак								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,3	6	1,4
Итого			150			1,3	6	1,4
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	200	9,9	11,7	15,8	208	0,9
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	5,6	21,4	152	9,9
2008	229	РЫБА (ФИЛЕ) ПРИПУЩЕННАЯ	70	10,1	5,3	0,9	91	0,4
к/к	к/к	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,3	0,1	13	55	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20	92	0
Итого			645	27,2	23,2	71,1	598	12,2
Полдник								
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,4	5	7,8	81	3,6
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,8	32	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3,1	1,1	21,4	109	0
Итого			340	9,8	10,7	37,3	285	3,6
Всего				50,5	51,7	172,7	1357	18,6