

Утверждаю



и.о. заведующего

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Никитина Ю.С./

МЕНЮ

26 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,3	8,3	30	221	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	42	3,2	1,1	22,1	113	0
Итого			402	9,7	9,4	60,3	367	0,7
II Завтрак								
		Конфета	22	0,5		15,3	63	0
Итого			22	0,5		15,3	63	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,3	7,4	9	121	12,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,6	34,7	203	0
2010	59	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	10,8	15,3	9,3	214	0,4
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	43	2,9	0,5	19,3	89	0
Итого			633	23	27,8	80,1	658	12,8
Полдник								
2008	467	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	7,5	10,2	46	304	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	4,9	5,5	8,1	103	0,9
Итого			250	12,4	15,7	54,1	407	1,2
Всего				45,6	52,9	209,8	1495	14,7