

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 января 2025 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								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,7	8,5	34,8	233	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,7	7	4,8
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,8	1,4	26,1	133	0
Итого			380	9,6	14,1	62,7	411	5,5
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	130	0,6	0,6	1,3	68	14,43
Итого			130	0,6	0,6	1,3	68	14,43
Обед								
2010	6	БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	5	6,5	15,2	140	12,5
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	6,3	8,4	22,7	192	11,4
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
	к/к	ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,5	21	97	0
Итого			575	14,6	15,4	67,1	462	23,9
Полдник								
		Хлеб пшеничный йодированный	45	3,8	1,4	26,1	133	0
2008	14	СЫР (ПОРЦИЯМИ)	45	11,4	14,6		180	1,3
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,5	4,7	14,4	118	0,7
Итого			270	19,7	20,7	40,5	431	2
Всего				44,5	50,8	171,6	1372	45,83