

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"

/Ендресяк О.А./



МЕНЮ
27 июня 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,1	26,7	216	0,7
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		7,2	30	0
		хлеб пшеничный йодированный	42	3,2	1,2	22,4	114	0
Итого			402	10,1	10,3	56,3	360	0,7
II Завтрак								
		Конфета	20	0,6		17,1	71	0
Итого			20	0,6		17,1	71	0
Обед								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОВЯДИНОЙ	200	5,1	8,8	12,7	150	6,4
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,4	3,7	9,4	86	32,5
	тк	ТЕФТЕЛИ	60	10	12,4	12,4	201	0,7
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16	67	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	46	3	0,5	20,1	93	0
Итого			636	21,9	25,5	70,6	597	39,8
Полдник								
2012	458	ВАТРУШКИ С ТВОРОГОМ	70	13	13,2	45,3	353	0,3
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,1	5,6	8,3	106	1
Итого			250	18,1	18,8	53,6	459	1,3
Всего				50,7	54,6	197,6	1487	41,8