

Утверждаю

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



МЕНЮ
27 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Вита-мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г		
Завтрак								
2010	33	КАША РИСОВАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	5,4	8,2	34	226	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,4	1,2	23,5	120	0
Итого			410	9,1	13,6	65,8	417	0,7
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,3
Итого			150			2,3	9	6,3
Обед								
2018	17	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБОЙ	200	5,4	4,4	11,6	107	6,1
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	150	6,6	8,8	9,3	144	31,1
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,2	39	1
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20,1	93	0
Итого			575	15,1	13,8	50,2	383	38,2
Полдник								
		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %	160	4,6	4,1	7,3	91	0,5
2012	115	ГРЕНКИ ИЗ ПШЕНИЧНОГО ХЛЕБА	45	3,4	1,2	23,5	120	0
Итого			205	8	5,3	30,8	211	0,5
Всего				32,2	32,7	149,1	1020	45,7