



Утверждаю

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

# МЕНЮ

28 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	7,1	8	32,1	229	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,1	4,4	13,9	112	0,7
		хлеб пшеничный йодированный	45	3,3	1,2	23,2	118	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>14,6</b>	<b>17,8</b>	<b>69,3</b>	<b>497</b>	<b>1,4</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	140	0,7	0,1	15,5	62	3
<b>Итого</b>			<b>140</b>	<b>0,7</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>	<b>62</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ, СМЕТАНА	200	5,8	8,7	18,4	167	5,1
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,3	4,1	36,1	205	0
2010		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	10,8	6,9	11,7	153	7,7
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,5	21,5	99	0
<b>Итого</b>			<b>648</b>	<b>25,1</b>	<b>20,2</b>	<b>95,5</b>	<b>655</b>	<b>12,8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	45	3,3	4,4	33	185	0
2008	435	СНЕЖОК	180	5,5	5,1	21,9	160	1,8
<b>Итого</b>			<b>225</b>	<b>8,8</b>	<b>9,5</b>	<b>54,9</b>	<b>345</b>	<b>1,8</b>
<b>Всего</b>				<b>49,2</b>	<b>47,6</b>	<b>235,2</b>	<b>1559</b>	<b>19</b>