

Утверждаю



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

МЕНЮ
28 декабря 2024 г.

Сад 10 часов

Сборник рецептов	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
Завтрак								
2018	23	СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	180	5,9	6,9	28,7	203	0,7
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,1	8	5,8
		хлеб пшеничный йодированный	48	3,6	1,3	25,3	129	0
Итого			378	9,5	8,2	56,1	340	6,5
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,9	64	3
Итого			150	0,8	0,2	15,9	64	3
Обед								
2018	21	СУП РИСОВЫЙ С МЯСОМ	200	4,4	7,5	17,3	150	0,9
2008	258	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ	150	6,4	9,5	23,4	204	11,8
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК	180	0,1	0,1	9,8	41	0,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	22,3	103	0
Итого			580	14,2	17,7	72,8	498	13,5
Полдник								
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,3	30,9	142	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
Итого			220	1,3	1,3	39,1	175	0
Всего				25,8	27,4	183,9	1077	23