

Утверждаю

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

МЕНЮ
29 января 2025 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	34	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ХЛОПЬЕВ ОВСЯНЫХ "ГЕРКУЛЕС" ЖИДКАЯ	180	6,7	9,7	26,8	222	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	180	4	4,2	15,3	115	0,7
	к/к	хлеб пшеничный йодированный	45	3,8	1,4	26,1	133	0
Итого			405	14,5	15,3	68,2	470	1,4
II Завтрак								
2008		ФРУКТЫ	100	0,8	0,2	7,5	38	38
Итого			100	0,8	0,2	7,5	38	38
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ с курой	200	11,7	9,3	20,9	213	5,9
2010	70	ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	150	13,6	14,3	38,8	329	1,3
	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	40	0,4		1,2	7	4,9
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			7,8	31	0
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3,1	0,5	21	97	0
Итого			615	28,8	24,1	89,7	677	12,1
Полдник								
2008	156	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	100	2,9	7,7	18,3	155	1,9
		СГУЩЕННОЕ МОЛОКО	35	2,6	3,1	20,5	121	0,2
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,2	33	0
Итого			315	5,7	10,8	47	309	2,1
Всего				49,8	50,4	212,4	1494	53,6