

Утверждаю



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

# МЕНЮ

30 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		
<b>Завтрак</b>								
2010	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	130	10,2	13,8	5	186	0,5
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,4	34	0
		хлеб пшеничный йодированный	41	3,1	1,1	21,4	109	0
<b>Итого</b>			<b>356</b>	<b>13,6</b>	<b>19,1</b>	<b>34,9</b>	<b>367</b>	<b>0,5</b>
<b>II Завтрак</b>								
		НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			1,7	7	1,8
<b>Итого</b>			<b>150</b>			<b>1,7</b>	<b>7</b>	<b>1,8</b>
<b>Обед</b>								
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ	200	7,6	8	14,6	162	7,4
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5	4,6	34,7	203	0
2010	59	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	10,8	15,1	10,7	219	0,4
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	16,9	71	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,8	0,5	19,2	89	0
<b>Итого</b>			<b>634</b>	<b>26,7</b>	<b>28,3</b>	<b>96,1</b>	<b>744</b>	<b>8</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	7,4	4,8	48,1	269	1,2
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	180	5,2	5,7	8,4	108	1
<b>Итого</b>			<b>280</b>	<b>12,6</b>	<b>10,5</b>	<b>56,5</b>	<b>377</b>	<b>2,2</b>
<b>Всего</b>				<b>52,9</b>	<b>57,9</b>	<b>189,2</b>	<b>1495</b>	<b>12,5</b>