

Утверждаю



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

МЕНЮ

31 января 2025 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		
Завтрак								
2010	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,9	8,6	32,1	234	0,7
2010	100	КАКАО С МОЛОКОМ	180	4,4	4,5	14,1	116	0,7
		хлеб пшеничный йодированный	42	3,1	1,1	21,8	112	0
Итого			402	14,4	14,2	68	462	1,4
II Завтрак								
		Конфета	22	0,6		16,7	69	0
Итого			22	0,6		16,7	69	0
Обед								
2018	13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ-С МЯСОМ	200	4,8	7,5	17,1	155	5,2
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,9	2,6	8,6	71	28,5
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,6	7,9	10	162	8,4
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И МАНДАРИНОВ	180	0,1		10	41	2,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20,2	93	0
Итого			635	23,4	18,5	65,9	522	44,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,2	29,1	133	0
2008	435	СНЕЖОК	180	4,4	4,1	17,6	129	1,5
Итого			220	5,5	5,3	46,7	262	1,5
Всего				43,9	38	197,3	1315	47,8

2018	13	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ-С МЯСОМ	200	4,8	7,5	17,1	155	5,2
2010	82	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	2,9	2,6	8,6	71	28,5
2008	290	ОЛАДЬИ ИЗ ПЕЧЕНИ	60	12,6	7,9	10	162	8,4
к/к	к/к	НАПИТОК ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК И МАНДАРИНОВ	180	0,1		10	41	2,8
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	3	0,5	20,2	93	0
Итого			635	23,4	18,5	65,9	522	44,9
Полдник								
2008		ВАФЛИ	40	1,1	1,2	29,1	133	0
2008	435	СНЕЖОК	180	4,4	4,1	17,6	129	1,5
Итого			220	5,5	5,3	46,7	262	1,5
Всего				43,9	38	197,3	1315	47,8