

Утверждаю

Заведующий
МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
/Соловьева А.В./

МЕНЮ

16 мая 2025 г.

Сад 10 часов



Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
Завтрак								
2010	38	КАША МОЛОЧНАЯ ИЗ ПШЕНА И РИСА "ДРУЖБА"	180	6,9	9,3	32	236	0,8
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8,1	32	0
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	38	3	1,1	20,9	107	0
Итого			403	10,1	14,6	61,1	413	0,8
II Завтрак								
		Конфета	20	0,5		16	66	0
Итого			20	0,5		16	66	0
Обед								
2010	7	ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ	200	4,6	8,7	10,1	137	13,9
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0
2010	59	КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ	60	10,1	14,5	9,7	206	0,3
2010	5	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	40	0,7	2,9	3,9	45	1,8
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,5	0,1	17	71	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	37	2,6	0,4	17,4	80	0
Итого			667	24	31,4	89,4	730	16,2
Полдник								
2008		ПЕЧЕНЬЕ	40	3	3,9	29,8	167	0
2008	435	СНЕЖОК	160	4,6	4,3	18,4	134	1,5
Итого			200	7,6	8,2	48,2	301	1,5
Всего				42,2	54,2	214,7	1510	18,5