

Утверждаю

Заведующий

МДОУ детский сад № 10 "Радуга"
(Соловьева А.В.)



МЕНЮ

3 июня 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	35	КАША ПШЕНИЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	8,4	30	222	0,7
к/к	к/к	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,2		8,1	33	0
		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	50	3,8	1,4	26,1	133	0
Итого			410	10,4	9,8	64,2	388	0,7
II Завтрак								
2008	442	СОК ЯБЛОЧНЫЙ	150	0,8	0,2	15,8	63	3
Итого			150	0,8	0,2	15,8	63	3
Обед								
2010	10	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ ГОВЯДИНОЙ	200	4,1	7,7	11,7	131	5,8
2012	315	РИС ОТВАРНОЙ	150	3,4	4,3	37,2	191	0
2008	307	ФИЛЕ КУРЫ ПОРЦИОННО	70	17,2	6,8	6	156	0
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	16,4	68	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,5	21,7	100	0
Итого			648	28,3	19,4	93	646	6
Полдник								
2008		ПУДИНГ МАННЫЙ С ЯБЛОКОМ	100	7	4,6	48,9	266	1
2010	102	МОЛОКО КИПЯЧЕННОЕ	170	4,8	5,2	7,8	99	0,9
Итого			270	11,8	9,8	56,7	365	1,9
Всего				51,3	39,2	229,7	1462	11,6