

Утверждаю

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



МЕНЮ

4 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								
2008	189	КАША ПШЕННАЯ МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ	180	6,4	8,8	27,7	217	0,7
2010	98	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	180	3,9	4	15	112	0,7
2018	1	МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	5	0,1	4,2	0,1	38	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	21,3	109	0
Итого			405	13,4	18,1	64,1	476	1,4
II Завтрак								
		Конфета	20	0,6		16,3	67	0
Итого			20	0,6		16,3	67	0
Обед								
2008	105	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С МЯСОМ	200	4,9	7,5	15,8	152	0,8
2010	78	ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,9	6,1	22,4	160	10,5
2010	51	КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	12,2	6,4	10,9	149	0,8
к/к	к/к	ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	30	0,3		0,8	5	3,4
2012	375	КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯГОД	180			6,7	27	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	44	2,9	0,5	19,8	91	0
Итого			674	24,2	20,5	76,4	584	15,7
Полдник								
2008		ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,1	4,6	0,3	63	0
2008	56	ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	80	1,3	5	7,5	79	3,5
2010	96	ЧАЙ С САХАРОМ	160	0,1		7,2	29	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	3	1,1	21,3	109	0
Итого			320	9,5	10,7	36,3	280	3,5
Всего				47,7	49,3	193,1	1407	20,6