

Утверждаю

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

МЕНЮ

6 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	43	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	10,2	13,8	5	186	0,5
к/к	к/к	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3	3,1	11,7	87	0,5
		хлеб пшеничный йодированный	50	3,8	1,4	26,1	133	0
Итого			380	17	18,3	42,8	406	1
II Завтрак								
2008	411	КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ	150			2,3	9	6,4
Итого			150			2,3	9	6,4
Обед								
2010	8	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ С МЯСОМ	200	5,5	8,8	20	174	6,3
2010	75	МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	5,5	4,8	31,3	191	0
2010		ГУЛЯШ ИЗ ПЕЧЕНИ	70	12,6	7,3	11,6	163	9,3
2010	91	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,4	0,1	15,4	65	0,2
		ХЛЕБ РЖАНОЙ	48	3,2	0,5	21,7	100	0
Итого			648	27,2	21,5	100	693	15,8
Полдник								
2008		ВАФЛИ	35	1	1,2	27,1	124	0
		ЙОГУРТ ПИТЬЕВОЙ 2,5 %	170	4,8	4,3	7,7	96	0,5
Итого			205	5,8	5,5	34,8	220	0,5
Всего				50	45,3	179,9	1328	23,7