

Утверждаю

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

# МЕНЮ

9 июня 2025 г.

Сад 10 часов



| Сбор-<br>ник<br>рецеп-<br>тур | №<br>техн.<br>карты | Наименование блюда                      | Выход | Химический состав |         |                  | Энерге-<br>тическая<br>ценность,<br>ккал | Вита-<br>мин<br>С, мг |
|-------------------------------|---------------------|-----------------------------------------|-------|-------------------|---------|------------------|------------------------------------------|-----------------------|
|                               |                     |                                         |       | Белки, г          | Жиры, г | Угле-<br>воды, г |                                          |                       |
| Завтрак                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 31                  | КАША МАННАЯ МОЛОЧНАЯ -<br>ЖИДКАЯ        | 180   | 5,7               | 8,3     | 25,5             | 201                                      | 0,7                   |
| 2008                          | 411                 | КИСЕЛЬ ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ               | 150   |                   |         | 2,3              | 9                                        | 6,4                   |
| 2018                          | 1                   | МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)                        | 5     | 0,1               | 4,2     | 0,1              | 38                                       | 0                     |
|                               |                     | хлеб пшеничный йодированный             | 45    | 3,4               | 1,2     | 23,5             | 120                                      | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 380   | 9,2               | 13,7    | 51,4             | 368                                      | 7,1                   |
| II Завтрак                    |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
|                               |                     | ФРУКТ                                   | 120   | 0,5               | 0,5     | 12,9             | 62                                       | 13,2                  |
| Итого                         |                     |                                         | 120   | 0,5               | 0,5     | 12,9             | 62                                       | 13,2                  |
| Обед                          |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2010                          | 6                   | БОРЩ С КАПУСТОЙ И<br>КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ | 200   | 4,8               | 7,5     | 14,3             | 144                                      | 11,9                  |
| 2008                          | 323                 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ<br>С МЯСОМ   | 150   | 9,7               | 10      | 33,9             | 253                                      | 0,5                   |
| к/к                           | к/к                 | ПОМИДОР СВЕЖИЙ                          | 35    | 0,4               | 0,1     | 1,4              | 9                                        | 8,9                   |
| 2010                          | 96                  | ЧАЙ С САХАРОМ                           | 180   | 0,2               |         | 8,1              | 33                                       | 0                     |
|                               |                     | ХЛЕБ РЖАНОЙ                             | 43    | 2,8               | 0,5     | 18,9             | 87                                       | 0                     |
| Итого                         |                     |                                         | 608   | 17,9              | 18,1    | 76,6             | 526                                      | 21,3                  |
| Полдник                       |                     |                                         |       |                   |         |                  |                                          |                       |
| 2008                          | 2                   | БУТЕРБРОД С ДЖЕМОМ                      | 70    | 3,7               | 1,2     | 47,7             | 215                                      | 12,9                  |
| 2008                          | 433                 | КАКАО С МОЛОКОМ                         | 180   | 4                 | 4,3     | 13,9             | 112                                      | 0,7                   |
| Итого                         |                     |                                         | 250   | 7,7               | 5,5     | 61,6             | 327                                      | 13,6                  |
| Всего                         |                     |                                         |       | 35,3              | 37,8    | 202,5            | 1283                                     | 55,2                  |