

Утверждаю:
 заведующий МКДОУ «Детский сад №10
 «Огонёк» пос. Балковского»
 Ю.Г. Асварова

МЕНЮ

На 05 мая 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
		1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки в/с	25	2,75	0,55	26,8	139,0
		25	2,75	0,55	26,8	139,0
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
II ЗАВТРАК	Рагу из овощей с зеленым горошком	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
ОБЕД	Плоды свежие(яблоки)	1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
		1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
		30	0,24	0,03	0,51	3,9
	Суп картофельный с крупой рисовой	200	1,63	4,2	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Жаркое из кур (вариант 2)	150	7,13	4,62	13,74	125,8
		150	7,13	4,62	13,74	125,8
	Кисель из повидла	180	0,08	0	20,03	80,46
		150	0,07	0	16,7	67,05
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,0
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из кукурузной крупы с маслом сливочным «Крестьянским»	150/3,75	2,4	3,82	16,1	108,0
		130/3,75	4,02	4,62	24,1	156,08
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	180	2,81	2,39	12,75	83,9
		150	2,34	2,0	10,63	70,0
	Итого за день	1498,75	29,93	35,65	162,48	1113,23
		1250,75	28,54	31,06	149,54	1022,78