

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

МЕНЮ

На 10 марта 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
	Рагу из овощей с зеленым горошком	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
II ЗАВТРАК	Плоды свежие(яблоки)	1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
		1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
ОБЕД	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