

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



## МЕНЮ

На 14 апреля 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    |
|            | Макаронные изделия, отварные с овощами                                  | 130            | 4,79  | 5,78  | 23,34    | 171,9   |
| II ЗАВТРАК | Плоды свежие(яблоки)                                                    | 110            | 4,05  | 4,89  | 19,76    | 145,4   |
|            |                                                                         | 1/100          | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44,0    |
|            |                                                                         | 1/100          | 0,4   | 0,4   | 9,8      | 44,0    |
| обед       | Суп картофельный с крупой гречневой                                     | 200            | 1,63  | 4,2   | 9,09     | 85,27   |
|            |                                                                         | 150            | 1,22  | 3,15  | 6,82     | 63,95   |
|            | Бигос (мясо говядины тушенное с капустой)                               | 50/100         | 14,44 | 27,03 | 8,93     | 336,71  |
|            |                                                                         | 50/100         | 14,44 | 27,03 | 8,93     | 336,71  |
|            | Компот из свежих плодов (яблоки)                                        | 180            | 0,43  | 0,25  | 12,66    | 54,61   |
|            |                                                                         | 150            | 0,36  | 0,21  | 10,55    | 45,51   |
|            | 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 рисовой крупы с маслом сливочным «Крестьянским» | 150/3,75       | 1,64  | 3,82  | 16,9     | 109,0   |
|            |                                                                         | 130/3,75       | 1,42  | 3,31  | 14,65    | 94,47   |
|            | Какао с молоком (1вариант)                                              | 180            | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107,0   |
|            |                                                                         | 150            | 3,15  | 2,72  | 12,96    | 89,0    |
|            | Итого за день                                                           | 1448,75        | 40,11 | 55,65 | 164,58   | 1348,59 |
|            |                                                                         | 1220,75        | 36,49 | 51,03 | 140,49   | 1193,24 |