

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



МЕНЮ

На 03 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
II ЗАВТРАК	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,9
		110	4,05	4,89	19,76	145,4
	Плоды свежие(яблоки)	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)	80/150	23,5	22,83	7,16	328,11
		60/120	18,4	17,86	5,6	256,74
	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	1528,75	49,17	51,45	162,81	1339,99
		1250,75	40,45	41,86	137,16	1113,27