

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

# МЕНЮ

На 11 марта 2025 год

| Прием пищи | Наименование блюд                                                | Выход Сад/Ясли | Белки | Жиры  | Углеводы | Ккал    |
|------------|------------------------------------------------------------------|----------------|-------|-------|----------|---------|
| ЗАВТРАК    | Суп молочный с крупой ячневой с маслом сливочным «Крестьянским»  | 180/2          | 4,33  | 4,57  | 15,14    | 119,16  |
|            |                                                                  | 150/1,5        | 3,61  | 3,81  | 12,62    | 99,3    |
|            | Хлеб пшеничный                                                   | 20             | 1,52  | 0,16  | 9,84     | 47,0    |
|            |                                                                  | 15             | 1,14  | 0,12  | 7,38     | 35,25   |
|            | Сыр полутвердый «Российский» 50% (порциями)                      | 15             | 3,55  | 4,55  | 0,0      | 55,0    |
|            |                                                                  | 10             | 2,4   | 3,03  | 0,0      | 36,6    |
|            | Какао с молоком (1 вариант)                                      | 200            | 4,2   | 3,63  | 7,28     | 118,67  |
|            |                                                                  | 180            | 3,67  | 3,19  | 15,82    | 107,0   |
| II ЗАВТРАК | Сок яблочный                                                     | 200            | 1,0   | 0,0   | 20,2     | 85,3    |
|            |                                                                  | 1/200          | 1,0   | 0,0   | 20,2     | 85,3    |
| Обед       | Соус сметанный с томатом                                         | 30             | 0,53  | 1,5   | 2,11     | 24,03   |
|            |                                                                  | 30             | 0,53  | 1,5   | 2,11     | 24,03   |
|            | Суп картофельный с клецками                                      | 200            | 1,67  | 2,69  | 9,71     | 69,8    |
|            |                                                                  | 150            | 1,26  | 2,02  | 7,28     | 52,35   |
|            | Тефтели 2-ой вариант                                             | 70             | 11,48 | 18,9  | 17,09    | 284,2   |
|            |                                                                  | 50             | 8,2   | 13,5  | 12,2     | 203,0   |
|            | Каша рассыпчатая ячневая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5% | 130/4,5        | 7,46  | 5,28  | 33,49    | 211,25  |
|            |                                                                  | 110/4          | 6,31  | 4,47  | 28,34    | 178,75  |
|            | Хлеб пшеничный                                                   | 40             | 3,04  | 0,32  | 19,68    | 94,0    |
|            |                                                                  | 30             | 2,28  | 0,24  | 14,76    | 70,5    |
|            | Хлеб ржаной                                                      | 37             | 2,47  | 0,45  | 12,52    | 65,25   |
|            |                                                                  | 30             | 1,98  | 0,36  | 10,02    | 52,2    |
| ПОЛДНИК    | Ватрушка с творогом 5%                                           | 60             | 3,73  | 2,0   | 23,44    | 126,51  |
|            |                                                                  | 60             | 3,73  | 2,0   | 23,44    | 126,51  |
|            | Чай с лимоном                                                    | 200/11/8       | 0,13  | 0,02  | 11,30    | 45,5    |
|            |                                                                  | 150/7/4        | 0,07  | 0,01  | 7,1      | 29,0    |
|            | Итого за день                                                    | 1407,5         | 45,11 | 44,07 | 181,8    | 1345,67 |
|            |                                                                  | 1181,5         | 36,18 | 34,25 | 161,27   | 1099,79 |