

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



МЕНЮ

На 14 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным «Крестьянским»	180/4,5	2,88	4,58	19,32	129,6
		150/4,5	2,4	3,82	16,1	108,0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0
		15	1,14	0,12	7,38	35,25
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,0
	Какао с молоком	150/50/11	2,97	2,6	15,92	98,8
		112/38/7	2,67	2,34	14,33	89,0
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	Икра свекольная	50	1,17	2,3	6,17	50,05
		30	0,7	1,38	3,7	30,03
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	10,2	82,0
		150	1,09	2,95	7,65	61,5
	Пампушки с чесноком	1/20/6	1,2	0,8	8,4	43,1
		1/20/6	1,2	0,8	8,4	43,1
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Рыба, запечённая с картофелем по-русски	70/130	13,76	7,56	21,41	208,76
		50/110	11,01	6,05	17,13	167,01
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47,0
		10	1,14	0,12	7,38	35,25
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Рагу из овощей с зеленым горошком	130	1,97	9,19	12,08	139,2
		110	1,67	7,78	10,22	117,8
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,3	45,5
		150/7/4	0,07	0,01	7,1	29,0
	Хлеб пшеничный	15	1,52	0,16	9,84	47,0
		10	1,14	0,12	7,38	35,25
	Итого за день	1594,5	33,45	37,64	169,4	1148,07
		1268,5	27,01	30,09	137,21	925,9