

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



МЕНЮ

На 15 июля 2025 года

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