

Утверждаю:
заведующий МКДОУ «Детский сад №10

«Огонёк» пос. Балковского»

Ю.Г. Асварова

МЕНЮ

На 20 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	180/2	6,68	6,53	32,75	219,36
		150/1,5	5,57	5,44	27,29	182,8
	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 (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
	Гренки из пшеничного хлеба	30	3,74	0,48	22,82	110,46
		20	2,49	0,32	15,21	73,64
	Суп картофельный с бобовыми(горох)	200	4,39	4,21	13,08	107,8
		150	3,29	3,16	9,79	80,85
	Сельдь с луком	80	8,08	6,39	3,39	103,45
		60	6,06	4,79	2,54	77,59
	Компот из свежих плодов(яблок)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Картофель отварной с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	120/6	2,2	5,74	13,14	103,63
		100/5	1,84	4,78	10,95	86,36
	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25
		10	0,76	0,08	4,92	23,5
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Пирожок печеный из дрожжевого теста капустой	60	3,63	4,24	21,9	140,12
		60	3,63	4,24	21,9	140,12
	Чай с сахаром	200/11	0,1	0,0	15,0	60,0
		180/10	0,09	0,0	13,5	54,0
	Итого за день	1548	39,64	37,28	192,06	1297,1
		1326,5	31,92	34,26	170,14	1077,12