

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

МЕНЮ

На 21 марта 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой рисовой 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
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями)	7	0,06	5,08	0,1	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,0
	Чай с лимоном	200/11/8	0,13	0,02	11,3	45,5
		180/10/7	0,07	0,01	7,1	29,0
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
		1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
	Овощи натуральные соленные(огурцы)	50	0,4	0,05	0,85	6,5
		30	0,24	0,03	0,51	3,9
	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 смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,66	100,66
		150	0,42	0,0	20,5	83,88
	Тефтели рыбные	70	6,19	1,44	6,43	63,38
		50	4,42	1,03	4,59	45,27
	Соус сметанный	30	1,32	1,5	1,76	22,23
		30	1,32	1,5	1,76	22,23
	Пюре картофельное	130	2,65	4,16	17,71	118,95
		110	2,25	3,52	14,98	100,65
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,0
		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	Шанежка наливная	60	4,69	4,14	30,28	177,19
		60	4,69	4,14	30,28	177,19
	Молоко кипяченое 2,5%	200	6,11	5,44	10,11	113,3
		150	4,58	4,08	7,58	85,0
	Итого за день	1531	34,94	32,3	178,85	1141,42
		1264,5	28,21	26,46	148,16	938,97