

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



МЕНЮ

На 21 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Яйцо отварное	1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
		1/40	5,1	4,6	0,3	63,0
	Булочка витаминно-йодированная из пшеничной муки в/с	25	2,75	0,55	26,8	139,0
		25	2,75	0,55	26,8	139,0
	Масло сливочное «Крестьянское» 72,5% (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,10	44,4
		150/7	0,06	0,02	9,99	40,0
	Макаронные изделия, отварные с овощами	130	4,79	5,78	23,34	171,9
		110	4,05	4,89	19,76	145,4
II ЗАВТРАК	Флоды свежис(яблоки)	1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
		1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
обед	Суп картофельный с крупой гречневой	200	1,63	4,2	9,09	85,27
		150	1,22	3,15	6,82	63,95
	Бигос (мясо говядины тушенное с капустой)	50/100	14,44	27,03	8,93	336,71
		50/100	14,44	27,03	8,93	336,71
	Компот из свежих плодов (яблоки)	180	0,43	0,25	12,66	54,61
		150	0,36	0,21	10,55	45,51
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47,0
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Каша жидкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным «Крестьянским»	150/3,75	1,64	3,82	16,9	109,0
		130/3,75	1,42	3,31	14,65	94,47
	Какао с молоком (1вариант)	180	3,67	3,19	15,82	107,0
		150	3,15	2,72	12,96	89,0
	Итого за день	1448,75	40,11	55,65	164,58	1348,59
		1220,75	36,49	51,03	140,49	1193,24