

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



МЕНЮ

На 22 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная ячневая с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	180/4,5	4,15	5,48	23,71	160,8
		150/3,75	3,46	4,57	19,76	134,0
	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
	Кофейный напиток с молоком (1 вариант)	200	3,12	2,66	14,17	93,3
		180	2,81	2,39	12,75	83,9
II ЗАВТРАК	Сок яблочный	200	1,0	0,0	20,2	85,3
		1/200	1,0	0,0	20,2	85,3
Обед	Овощи отварные с маслом (морковь)	50	0,8	2,0	4,3	38,1
		30	0,5	1,2	2,6	15,2
	Рассольник ленинградский (крупа перловая)	200	1,7	4,1	13,3	96,6
		150	1,3	3,1	10,0	72,45
	Голубцы ленивые	120/30	10,61	6,81	15,04	164,0
		100/30	8,84	5,68	12,53	136,67
	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,66	100,66
		150	0,42	0,0	20,5	83,88
	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	Лапшевник с творогом 5%	120/30	10,64	9,32	24,96	226,7
		100/30	8,87	7,77	20,8	188,67
	Кефир или ряженка 2,5%	180	5,0	3,93	7,35	85,06
		150	4,2	3,28	6,13	70,89
	Итого за день	1606,5	48,1	42,54	189,73	1311,77
		1358,75	39,2	31,74	157,43	1065,51