

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



МЕНЮ

На 30 июля 2025 год

Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/ Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Каша жидкая молочная с крупой рисовой с маслом сливочным «Крестьянским»	180/4,5	1,96	4,58	20,27	130,7
		150/3,75	1,64	3,82	16,9	109,0
	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	0,10	46,2
		5	0,04	3,63	0,07	33,00
	Чай с молоком	150/50/11	2,97	2,6	15,92	98,8
		112/38/7	2,67	2,34	14,33	89,0
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
Обед	Компот из смеси сухофруктов	180	0,5	0,0	24,66	100,66
		150	0,42	0,0	20,5	83,88
	Суп-лапша домашняя	200	1,77	4,05	9,54	81,8
		150	1,32	3,04	7,15	61,35
	Котлета рубленая из бройлер-цыплят	70/5	10,73	9,67	10,88	173,83
		50/5	7,66	6,91	7,77	124,16
	Капуста тушеная	130	2,68	4,21	12,26	97,63
		110	2,27	3,56	10,37	82,61
	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	Крендель с сахаром	60	4,31	7,94	36,76	235,64
		60	4,31	7,94	36,76	235,64
	Чай с сахаром	200/11	0,07	0,02	11,1	44,4
		180/11	0,06	0,02	9,99	40,0
	Итого за день	1455,5	32,48	39,48	193,33	1259,91
		1206,75	26,19	32,38	165,8	1060,59