

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

МЕНЮ

На 31 июля 2025 год



Прием пищи	Наименование блюд	Выход Сад/Ясли	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным «Крестьянским»	180/2	5,17	4,69	16,95	130,7
		150/1,5	4,31	3,91	14,13	108,9
	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
	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	Плоды свежие(яблоки)	1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
		1/100	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед	Кисель из повидла	180	0,08	0,0	20,03	80,46
		150	0,07	0,0	16,7	67,05
	Свекольник	200	1,74	3,53	9,67	92,62
		150	1,31	2,65	7,25	69,46
	Котлета или биточки рыбные	70	8,87	2,85	6,22	86,33
		50	6,34	2,04	4,44	61,66
	Соус сметанный	30	1,32	1,5	1,76	22,23
		30	1,32	1,5	1,76	22,23
	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным «Крестьянским» 72,5%	130/4,5	7,46	5,28	33,49	211,25
		110/4	6,31	4,47	28,34	178,75
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25
		20	1,52	0,16	9,84	47
	Хлеб ржаной	37	2,47	0,45	12,52	65,25
		30	1,98	0,36	10,02	52,2
ПОЛДНИК	Кондитерские изделия (печенье)	60	4,5	5,88	44,64	250,2
		30	2,24	2,94	22,32	125,0
	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	1435,5	44,37	36,69	203,76	1336,85
		1175,5	33,99	27,85	150,93	1209,85