

Неделя: вторая, день ПОНЕДЕЛЬНИК
ЗИМНЕ-ВЕСЕННЕЕ МЕНЮ
16.06.2025 г.

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ
«Детский сад № 10
«Первое Мая»



№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
217	Омлет натуральный с морковью	100	11	21	12	283	63	2,0	0,06	0,40	0,1
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0
	Итого:	310	24,26	24,17	23,70	385,85	83,34	3,75	0,12	0,42	5,5
	2-ЗАВТРАК										
368г	Бананы свежие -1шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	ОБЕД										
34	Свекла тушеная с зеленым горошком	50	0,85	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
81	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	200	4,1	4,28	12,9	106,6	40,22	1,44	0,12	0,06	4,66
298	Голубцы ленивые из мяса говядины, с соусом сметанным с томатом	200/101/30	18,2	12,86	27,16	297,37	84,11	2,16	0,1	0,2	25,44
379	Кисель из сушеных фруктов	180	0,21	0,01	31,75	127,98	10,85	0,61	0	0	0,12
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,06	0,02	0
	Итого:	717	27,44	21,52	77,53	694,26	175,82	7,29	0,33	0,13	35,92
	ПОЛДНИК										
232	Сырники с картофелем	100	12,61	9,47	16,1	200	99,1	0,96	0,1	0,2	4,35
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	280	18,1	14,36	25,19	302	326,6	0,11	0,08	0,30	6,81
	Всего:	1407	70,91	62,47	141,4	1466,7	627,69	12,07	0,57	0,9	59,7