

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

Неделя: ВТОРАЯ,
день СРЕДА 18.06.2025. г.

Утверждаю:
Заведующий ГКДОУ
«Детский сад № 10
«Первое Мая»
Тарасенко Е. А.

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции (г)	Пищевые вещества, (г)			ЭЦ (ккал)	Минеральные вещества, мг		Витамины, мг		
			Б	Ж	У		Ca	Fe	B1	B2	C
	ЗАВТРАК										
213	Яйцо отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	22	1	0,03	0,18	0
54	Икра кабачковая	50	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03
397	Какао со сгущенным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56	115,1	0,58	0,02	0,08	0,34
3/13	Хлеб с сыром «Российский»	30/10	11,75	9,7	0,39	202,5	362	1,66	0,07	0,23	0,28
	Итого:	320	21,04	20,89	26,99	447,81	517,51	3,56	0,12	0,49	2,03
	2-ЗАВТРАК										
368	Фрукты (Груши) 1шт	100	0,5	0,5	12,25	55	20	2,75	0,03	0,02	12,5
	ОБЕД										
134	Свекла, тушенная в сметане	60	1,25	3,67	5,75	61,2	28,8	0,83	0,02	0,04	0,81
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса птицы)	200/30	6,01	4,76	14,21	124,2	26,68	1,36	0,12	0,12	10,30
305	Котлеты, рубленые из мяса птицы	80/60	12,57	12,86	13,30	218,66	35,2	1,45	0,08	0,13	0,66
303	Каша гречневая вязкая	130	4,01	1,05	0,44	106,70	6,37	2,12	0,09	0,04	0
376	Компот из сухофруктов	180	0,4	0,02	24,98	101,7	28,63	1,11	0	0	0,36
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,01	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,02	0
	Итого:	737	28,32	23,08	59,38	718,43	145,23	9,15	0,43	0,36	12,13
	ПОЛДНИК										
239	Оладьи из творога с повидлом	100/20	13,98	9,71	22,42	233	124,4	0,91	0,08	0,23	0,3
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	300	19,47	14,6	31,51	335	351,9	1,1	0,15	0,51	2,49
	Всего:	1457	69,23	58,97	127,68	1548,24	1030,64	16,01	0,7	1,36	26,65