

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ
Неделя: ВТОРАЯ, день ЧЕТВЕРГ
19.06.2025 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		
	ЗАВТРАК		Б	Ж	У		Ca	Fe	В1	В2	С
131	Суп молочный с крупой рисовой	200	5	8,2	30,3	215	122,02	0,4	0,06	0,14	0,22
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
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:	420	27,55	20,65	42,39	461,85	494,46	2,55	0,13	0,37	5,9
	2-ЗАВТРАК										
368г	Бананы свежие - 1 шт	100	1,5	0,5	21	95	8	0,6	0,04	0,05	10
	ОБЕД										
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15
67	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,9	67,8	67,8	34,66	0,64	0,04	0,04	14,78
261	Тефтели рыбные (филе минтая) тушеные с соусом сметанным	80/57/30	10,29	3,93	11,04	120	44,93	0,76	0,09	0,09	0,26
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,9	32,04	0,87	0,11	0,09	15,74
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	0,05	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	20,1	12,72	133,41	564,66	181,23	6,63	0,36	0,25	48,05
	ПОЛДНИК										
447	Блинчики со сгущенным молоком	100/20	6,07	4,09	37,75	212,45	19,64	1	0,09	0,05	0
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	300	11,56	8,98	46,84	314,45	247,14	1,19	0,16	0,33	2,46
	Всего:	1557	60,71	42,85	243,64	898,22	930,83	10,97	0,69	1	66,41