

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

Неделя: ВТОРАЯ,

день ПЯТНИЦА

20.06.2025 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	B1	B2	C
94	Суп молочный с крупой овсяной	200	4,82	5,08	16,84	132,4	158,82	0,24	0,06	0,2	0,92
397	Какао со сгущенным молоком	180	3,3	2,34	22,57	124,56	115,19	0,58	0,02	0,08	0,34
868	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,06	0,02	0
	Итого:	410	10,58	7,84	39,8	315,46	283,91	2,08	0,14	0,12	1,26
	2-ЗАВТРАК										
368	Фрукты (Груши)-1шт	100	0,5	0,5	12,25	55	20	2,75	0,03	0,02	12,5
	ОБЕД										
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,5
95	Суп из овощей со сметаной	200/20	3,72	5,2	12,64	112,84	37,2	1	0,1	0	13,64
255	Биточки рыбные (филе минтая) запеченные	80/65	10,69	3,76	7,98	108	42,13	0,6	0,06	0,08	0,34
184	Каша пшеничная вязкая	130/5	4,5	3,32	18,85	119,89	45	1,96	0,07	0,05	0,61
136	Чай с сахаром	180	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	4
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:	712	24,17	13,06	61,03	536,36	160,4	8,82	0,35	0,18	28,6
	ПОЛДНИК										
54	Икра кабачковая	50	0,91	4,25	3,75	57,75	18,41	0,32	0	0	1,41
150	Оладьи картофельные с сыром	150/10	11,77	16,05	27,09	300	293,86	1,2	0,18	0,36	4,30
399г	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,48	0,00	0,00	5,4
152	Кондитерское изделие (Печенье)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0
	Итого:	445	24,28	24,04	65,79	508,35	322,71	2	0,18	0,36	11,11
	Всего:	1667	59,53	45,44	178,8	1415,17	787,02	15,65	0,7	0,68	53,47