

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

Неделя: первая, день
ПОНЕДЕЛЬНИК 23.06.2025 г.

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

№	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции	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
54	Икра кабачковая	50	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,9	9,09	102,01	227,52	0,2	0,07	0,29	2,47
3	Бутерброд с маслом и сыром «Российский»	30/10/5	4,50	7,30	14,60	142,70	94,80	0,60	0,00	0,00	0,10
	Итого:	385	22,4	35,96	43,08	587,77	408,26	3,86	0,14	0,71	6,7
	2-ЗАВТРАК										
368	Фрукты (Груши) -1 шт	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	17,15
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками (из мяса говядины)	200/30	6,09	4,76	14,21	124,2	26,68	1,36	0,12	0,12	10,30
27/8	Кнели мясные паровые (из мяса говядины)	80/87	12,21	1,6	4,93	82,88	21,02	1,34	0,06	0,14	0,21
331	Макаронные изделия отварные с маслом	130/5	3,57	3,21	23,21	136,78	9,5	0,64	0,07	0,07	0
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,49	0	0	5,4
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,05	0,02	0
879	Хлеб ржаной «Шпаковский»	37	2,44	0,44	0,44	66,97	12,95	1,44	0,07	0,03	0
	Итого:	737	38,22	13,04	59,16	518,19	126,39	7,58	37	38	33,06
	ПОЛДНИК										
84	Овощи тушеные в сметанном соусе	140/10	3,1	5,29	13,29	169,75	-	-	8,7	8,7	8,7
152	Кондитерское изделие (Вафли)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0
399г	Сок фруктовый (в индивидуальной упаковке)	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	4
	Итого:	385	4,9	6,28	56,74	361,34	14	2,8	10,7	10,7	12,7
	Всего:	1607	66,02	55,78	171,23	1522,30	568,65	16,99	47,87	49,43	64,96