

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

Неделя: первая
день среда 25.06.2025 г.

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



Неделя: первая, день СРЕДА

№	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
394	Чай с молоком	180	3,18	2,79	13,57	92,39	134,40	0,34	0,05	0,16	1,42
878	Хлеб пшеничный	30	2,46	0,42	0,39	58,5	9,9	1,26	0,07	0,03	0
	Итого:	410	10,46	8,29	30,8	283,29	303,12	1,84	0,28	0,21	2,34
	2-ЗАВТРАК										
368	Фрукты (Груши) -1 шт	100	0,40	0,40	9,80	47,0	16,0	2,20	0,00	0,00	10,0
	ОБЕД										
34	Свекла, тушенная с зеленым горошком	50	0,85	3,65	5,02	56,34	21,09	0,8	0,01	0,02	5,7
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
304	Плов из мяса птицы	200/106	20	18,47	33,45	380	37,76	1,81	0,24	0,1	0,51
379	Кисель из сухих фруктов	180	0,21	0,01	31,7	127,9	10,8	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:	687	26,54	26,75	138,67	738,01	123,86	6,14	0,39	0,19	21,11
	ПОЛДНИК										
150	Рыба (филе минтая) запеченная в омлете	80/67	14,18	3,6	2,3	98,66	43,46	0,86	0,06	0,16	0,82
54	Икра кабачковая	50	1,41	2,76	7,39	60,06	22,94	1,06	0,01	0,02	4,03
136	Чай с сахаром	180	10,8	2,75	11,7	44,35	10,44	0,48	0	0	5,4
152	Кондитерское изделие (вафли)	35	0,8	0,99	23,25	106,25	0	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный	20	1,64	0,28	0,26	39	6,6	0,84	0,04	0,01	0
	Итого:	375	28,33	11,87	41,26	346,01	78,91	2,5	0,10	0,17	7,63
	сего:	1572	65,73	47,31	220,53	1414,31	521,89	12,68	0,77	0,57	41,08