

ЛЕТНЕ-ОСЕННЕЕ МЕНЮ

Неделя: первая,
день ЧЕТВЕРГ 26.06.2025 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
94	Суп молочный с крупой рисовой	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
878	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	0,126
	2-ЗАВТРАК										
399г	Сок фруктовый (в индивид. упаковке)	200	1	0	20,2	85,34	14	2,8	0,02	0,02	14
	ОБЕД										
70	Огурцы свежие (порционные)	60	1,47	0	4,41	24,01	39,2	1,47	0	0	17,15
106	Суп-лапша домашняя	200	2,10	4,60	10,20	89,60	13,00	0,40	0,00	0,00	0,30
247	Рыба(филе минтая) тушеная с овощами	100/64/36	10,93	5,1	2,57	100	33,83	0,57	0,07	0,08	2,88
321	Картофельное пюре	130	2,65	4,16	17,71	118,95	32,04	0,87	0,11	0,09	15,74
136	Чай с сахаром	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	0,04	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:	727	21,44	14,59	67,34	566,51	148,47	6,2	0,28	0,20	36,19
	ПОЛДНИК										
237	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	100/25	18,57	12,91	19,17	276,42	179,67	0,75	0,06	0,29	0,32
400	Молоко кипяченое	180	5,49	4,89	9,09	102,00	227,5	0,19	0,07	0,28	2,46
	Итого:	305	24,06	17,8	28,26	378,42	407,17	0,94	0,13	0,57	2,78
	Всего:	1642	57,08	40,23	155,6	1345,73	853,55	12,02	0,57	0,91	53,09