ИП Чернов К.А
МБДОУ №21 г.Шахты на
«_»_____ 2025г.

Заведующий МБДОУ№21
Лебедева Н.Ш.
19.01.2026

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 6 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
бутерброд с повидлом или джемом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с сахаром, вареньем, повидлом или медом	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Икра свекольная или морковная	120	2,84	0,12	27,44	222,36
Итого	405,00	9,94	7,91	64,45	468,62
		2-ой Завтрак			
плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого	**100,00**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,00**
		Обед			
Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5
суп картофельный с клецками	180	5,47	6,02	17,19	146,56
кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76	374,78
Итого	**670**	**31,32**	**18,11**	**88,84**	**773,73**
		Полдник			
булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	240	5,66	5,24	50,23	269,36

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч прай ебывания

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
бутерброд с повидлом или джемом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
Чай с сахаром, вареньем, повидлом или медом	180	0,05	0,02	12,56	50,24
Икра свекольная или морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,3
Итого	365	9,46	7,89	58,48	425,98
		2-ой Завтрак			
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого	**100,00**	**0,40**	**0,30**	**1030**	**47,00**
		Обед			
Овощи натуральные соленые (огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3
суп картофельный с клецками	150	4,56	5,07	14,33	122,13
Плов из птицы или кролика	150	16,02	8,48	35,07	281,08
кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	**530**	**24,25**	**14,20**	**69,86**	**611,83**
		Полдник			
булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82
чай с молоком или сливками	150	0,70	0,63	11,,42	52,95
Итого	210	5,51	5,11	47,95	258,77
Всего на день	1205	39,83	29,27	188,56	1368,12