ИП Чернов К.А.

МБДОУ№21г. Шахты на

«_» 2025г.

Заведующий МБДОУ№21

Лебедева Н.Ш.

20.01.2026

МЕНЮ

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
каша жидкая молочная(с крупой рисовой, с маслом и сахаром)	185	2,55	4,33	26,05	151,66
бутерброд с сыром	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	**405**	**7,39**	**10,59**	**50,04**	**319,51**
		2-ой Завтрак			
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	**100**	**0,50**	**0**	**10,10**	**42,22**
		Обед			
Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	4,32	6,89	10,05	119,73
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24
Картофельное пюре (с маслом)	130	2,69	7,93	15,59	149,81
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	**545**	**16,05**	**29,80**	**55,56**	**650,27**
		Полдник			
Пирожки печеные из дрожжевого теста(простые пирожки массой 75г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95
Кефир, ацидофилин, простокваша, Ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108
Итого	**275**	**9,82**	**6,34**	**37,53**	**254,95**

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
Каша жидкая молочная (с крупой, с маслом и сахаром)	155	2,14	3,63	21,82	127,07
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	**375**	**6,98**	**9,89**	**45,81**	**294,92**
		2-ой Завтрак			
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	**100**	**0,5**	**0**	**10,1**	**42,22**
		Обед			
Салат из квашеной капусты	30	0,51	1,50	2,54	25,71
борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	3,62	5,82	8,4	100,76
котлеты биточки, шницели (с маслом)	50	6,14	15,12	9,40	195,17
Картофельное пюре(с маслом)	110	2,28	6,71	13,19	126,76
компот из свежих плодов(яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	**545**	**16,05**	**29,80**	**55,56**	**650,27**
		Полдник			
Пирожки печеные из дрожжевого теста(простые пирожки масса 75г)	75	4,02	1,34	29,13	146,95
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30	81,00
Итого	225	8,37	5,09	35,43	227,95
Всего на день	1245	**31,90**	**44,79**	**146,90**	**1215,36**