

ИП Косолапов М.
МБДОУ № 31 г. Шахты

«_» 2025г.



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 8 день

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом, с сахаром)	180	3,24	4,95	26,80	162,72
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2
Итого	420	8,18	14,04	64,98	407,6
2-ой Завтрак					
Плоды и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Итого	100	1,50	0,50	21,00	96,00
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	50	3,32	2,21	9,95	71,57
ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	4,24	6,91	7,22	108,73
оладьи из печени	70	12,23	10,32	8,34	173,64
рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,5	0,00	20,57	78,23
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	675	24,65	24,12	72,4	710,28
Полдник					
Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58
Соус молочный(сладкий)	30	0,59	1,33	4,06	30,25
Молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого	310	21,91	16,53	29,99	355,83

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 из манной крупы(с маслом, с сахаром)	150	2,70	4,12	22,34	135,6
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17	111,78
Итого	370	7,40	12,95	58,17	368,06
2-ой Завтрак					
Плоды или ягоды свежие	100	1,5	0,50	21,00	96,00
Итого	100	1,5	0,5	21,00	96,00
Обед					
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,996	1,33	5,97	42,94
щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/5	150/5	3,56	5,84	6,05	91,16
Оладьи из печени	55	9,61	8,11	6,55	136,43
рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56	150
компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,4	0,00	17,15	65,19
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	560	20,59	19,14	60,36	601,87
Полдник					
Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00
Соус молочный(сладкий)	20	0,39	0,88	2,70	20,16
Итого	270	20,84	15,12	27,22	327,74
Всего на день	1300	50,17	46,67	168,22	1391,82