

ИП Косолапов М.А.

МБДОУ №31 «Шахты» на

«_» _____ 2025г.



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 2 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
суп молочный с макаронными изделиями	185	3,55	4,11	17,78	108,22
бутерброд с маслом 30/5	35	2,19	12,83	9,802	105,6
чай с сахаром и лимоном	180	0,11	12,33	10,2	50,27
Итого	400	5,85	29,27	37,78	264,09
2-ой Завтрак					
Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	47,00
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93	29,24
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	4,32	6,89	10,05	119,73
котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом)	70	13,71	7,58	11,30	164,97
рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27
соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,05	0,00	20,57	78,23
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	685	25,48	21,78	79,57	702,42
Полдник					
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108
Булочка «Веснушка»(масса 50г)	50	4,02	1,47	29,51	148,87
Итого	250	9,82	6,47	37,91	256,87

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
суп молочный с макаронными изделиями	150	2,88	2,34	3,33	87,75
бутерброд с маслом сливочным или шоколадным	35	2,19	5,64	12,83	105,6
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	365	5,18	8,00	28,49	243,62
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	47,00
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,56	17,54
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	3,62	5,82	8,40	100,76
котлеты рубленые из птицы или кролика	50	9,79	5,41	8,07	177,83
рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56	150,00
соус сметанный	20	0,39	0,52	1,61	13
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,04	0,00	17,15	65,19
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Итого	555	19,71	16,73	65,39	619,50
Полдник					
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30	81
Булочка «Веснушка»(масса 50г)	50	4,02	1,47	29,51	148,87
Итого:	200	8,37	5,22	35,81	229,87
Всего на день	1220	33,66	30,34	141,27	1087,85