

ИП Косолапов М.А.

МБДОУ № 31 г. Шахты

« _ » _____ 2025г.



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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,54	8,94	25,27	171,25
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
чай с сахаром, вареньем, джемом, медом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Итого	420	7,10	12,41	53,89	447,75
2-ой Завтрак					
плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1,72	3,10	5,68	57,03
рассольник ленинградский	180	13,80	6,28	9,47	110,12
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62
Зразы рыбные рубленые (из филе) с соусом	90				
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	690	22,75	14,98	66,2	639,
Полдник					
Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,55	2,44	33,25	175,54
какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38
Итого	255	7,00	4,71	50,53	272,92

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 гречневой крупы	150	3,78	4,95	21,06	142,71
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	12,68
чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
Итого	370	6,33	11,42	48,28	313,63
2-ой Завтрак					
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
Итого	100	0,4	0,4	9,8	47
Обед					
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	1,03	1,86	3,41	34,22
рассольник ленинградский	150	3,16	5,24	7,69	91,77
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33	143,53
Зразы рыбные рубленые (из филе) с соусом	60	5	6,64	11,62	125,27
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Итого	540	15,4	18,47	65,93	567,13
Полдник					
Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,55	2,44	33,25	175,54
какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15
Итого	225	6,59	4,33	47,65	256,69
Всего на день	1255	32,61	34,62	172,54	1202,27