

ИП Косолапов М.А.
МБДОУ № 31 г. Шахты

«_» _____ 2025г.



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 9 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	405	6,12	9,27	60,98	350,58
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 соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93	29,24
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49
Мясо духовое(свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86
кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,23	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	670	26,34	36,39	63,29	816,23
Полдник					
Кондитерское изделие (печенье,вафли,зефир,пряник,мармелад)	70	0,45	00,00	0,21	225,78
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	250	1,30	0,76	13,91	289,32

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 овсяная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	121,57	143,9
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	375	5,45	8,26	56,67	321,81
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,53	0,56	17,54
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,42	6,24	11,33	135,4
Мясо духовое (свинина)	173	9,86	23,34	19,15	326,85
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	553	22,16	30,97	52,6	685,26
Полдник					
Кондитерское изделие (печенье,вафли,зефир,пряник,мармелад)	30	0,19	0,00	0,09	96,76
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	210	1,04	0,76	13,79	160,3
Всего на день	1 238	28,97	39,25	131,50	1 194,9