

ИП Косолапов М.А.
МБДОУ №31 «Пашты» на
«_» 2025г



МЕНЮ

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,54	5,94	25,27	171,25
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38
Итого	405,0	8,95	11,38	65,32	396,27
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,22
Обед					
Овощи натуральные соленные (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10
суп картофельный с макаронными изд	180	3,89	4,39	10,15	103,43
голубцы с мясом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15	308,23
кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	640	18,12	29,00	47,2	645,86
Полдник					
чай с молоком	180	0,85	0,76	13,17	63,54
Сырники из творога(с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193
Итого	250	11,69	9,73	30,84	256,54

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 повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
какао с молоком	160	2,18	2,02	15,36	86,56
Итого	355,0	7,92	10,14	59,19	356,91
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,22
Обед					
Овощи натуральные соленные (помидоры)	30	0,34	0,03	1,05	6
суп картофельный с макаронными изд	150	3,24	3,66	8,46	86,19
голубцы с мясом (ленивые)	150	8,97	19,89	10,12	256,86
кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Итого	520	15,32	24,12	39,45	531,79
Полдник					
чай с молоком	150	0,70	0,63	11,42	52,95
Сырники из творога(с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193
Итого	220	11,54	9,60	28,56	245,95
Всего на день	1195	35,20	45,31	136,71	1187,07