

ИП Лукьянов И.В.

МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №32 г. Шахты» на

«_» _____ 2024г.

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием и с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50
бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	405	9,07	15,1	59,84	425,1
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40
Итого	100	0,5	0	10,1	42,4
Обед					
овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,50	4,70	13,56	127,30
плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00
кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	650	29,385	35,316	68,79	723,88
Полдник					
Кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
Итого	250	5,10	4,30	35,51	161,90
Ужин					
рагу из овощей	150	3,00	12,00	15,60	182,65
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	450	4,73	12,61	47,10	319,85
Всего на день	1 405,00/1 855,00	48,79	67,33	221,34	1 353,28/1 673,13

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	150	5,94	10,58	19,02	235,12
бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	375	8,56	14,54	58,12	403,72
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40
Итого	100	0,5	0	10,1	42,4
Обед					
овощи по сезону	30	0,33	0,03	0,48	4,8
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,90	3,92	11,30	106,08
плов из птицы	150	12,60	22,50	15,45	313,50
кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70
хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00
хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67
Итого	530	23,971	27,14	60,88	595,75
Полдник					
Кондитерское изделие	30	2,43	1,96	21,2	72,9
чай с молоком	180	2,66	2,6	14,31	60,75
Итого	210	5,09	4,56	35,51	133,65
Всего на день	1 215	38,12	46,24	164,61	1 175,52