

ИП Чернов К.А.

МБДОУ «Детский сад» №32 г. Шахты на
« » 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 отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4
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
тефтели рыбные	100	11,11	8,30	15,38	178,9
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	26,86	23,28	81,58	724,1
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 отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84
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
тефтели рыбные	80	8,89	6,64	12,30	143,12
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	560	19,29	18,47	66,81	584,95
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