

ИП Лукьянов И.В.

МБДОУ «Детский сад №32 г. Шахты» на
«_»_____2024г.

МЕНЮ

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 из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
Итого	400	10,4	11,35	55,27	407,72
2-ой Завтрак					
плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95
рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22
пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00
тефтели рыбные в соусе №331	100	8,26	8,05	11,76	152,50
компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	680	24,85	21,36	93,12	670,95
Полдник					
пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00
какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74
Итого	255	8,92	6,80	55,64	266,74
Ужин					
голубцы с мясом (ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20
соус сметанный	50	0,8	1,4	1,76	22,23
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54
Итого	450	21,81	28,39	39,90	512,03
всего на день	1435/1885	66,38	68,30	253,73	1389,67/1901,44

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	6,60	6,84	26,49	195,60
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
Итого	370	9,08	9,98	49,792	368,6
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17
рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35
пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00
тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00
компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	560	19,93	16,534	76,45	540,61
Полдник					
пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00
какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16
Итого	225	7,568	4,958	39,84	249,16
Всего на день	1255	36,978	31,872	175,882	1202,37