

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					
омлет натуральный	130	10,78	19,2	2,04	224
Икра кабачковая	50	1	3,25	4,25	61,67
бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88
чай с сахаром	200	0,06	0,01	15	60
Итого	420	16,74	40,66	33,75	477,55
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4
Итого	100	0,5	0	10,1	42,4
Обед					
овощи по сезону	50	0,4	0,05	0,8	5
суп картофельный с бобовыми (горох)	180	3,95	3,79	11,9	106,74
котлеты биточки, шницели	70	11,13	14,34	8,4	204,91
картофель в молоке	130	3,042	3,237	17,108	109,72
компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
хлеб ржаной	25/20	1,59/1,27	0,25/0,20	10,25/8,20	49/39,20
хлеб пшеничный	25/20	1,5/0,20	0,41/0,33	6,12/4,90	38,67/30,94
Итого	660/650	21,749/21,132	22,217/22,087	79,67/76,4	617,18/599,65
Полдник					
вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05
какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107
Итого	295	18,5	14,24	40,72	365,05
Ужин					
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
плоды и ягоды свежие	100	0,4	0,4	9,8	44
каша жидкая молочная гречневая	180	7,92	8,21	31,97	234,72
Итого	460	10,99	10,95	56,08	367,72
Всего на день	1475/1925	57,5/68,6	77,1/89,2	164,2/228,7	1502,2/1846,1

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
омлет натуральный	90	8,09	14,4	1,58	168
Икра кабачковая	40	0,8	2,6	3,4	49,33
бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88
чай с сахаром	180	0,6	0,01	13,5	54
Итого	350	14,385	35,21	30,94	403,21
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,4
Итого	100	0,5	0	10,1	42,4
Обед					
овощи по сезону	30	0,24	0,03	0,51	3
суп картофельный с бобовыми (горох)	150	3,29	3,16	9,92	88,95
котлеты биточки, шницели	50	7,92	11,27	6,61	161
картофель в молоке	110	2,57	2,74	14,48	92,84
компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	20	1,27	0,2	8,2	39,2
хлеб пшеничный	20	1,2	0,33	4,9	30,94
Итого	530	16,61	17,85	65,53	501,88
Полдник					
вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,9	258,05
какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16
Итого	265	17,888	13,708	38,08	347,21
Всего на день	1245	49,39	66,77	144,65	1294,7

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					
суп молочный с макаронными изделиями	185	5,04	5,69	17,78	101,52
бутерброд с маслом 30/5	35	2,42	3,13	9,802	119
чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	400	7,58	8,84	37,78	261,52
2-ой Завтрак					
Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед					
свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	185	1,74	5,70	9,70	97,30
котлеты рубленые из птицы	70	14,14	14,73	8,96	247,80
рис припущенный	130	3,12	7,80	30,94	173,29
соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	675	23,06	32,87	96,87	769,82
Полдник					
запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38
соус молочный сладкий	30	0,60	1,35	3,97	30,45
кисломолочный продукт	180	3,35	2,99	4,68	59,99
Итого	310,0	16,6	26,8	34,4	413,8
Ужин					
рагу из овощей	200	1,65	14,64	14,36	189,32
хлеб ржаной	50	3,18	0,50	20,50	99,00
чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54
	450,0	4,9	15,2	48,4	342,3
Всего на день	1485/ 1935,0	47,6	68,9	178,9	1489,2/ 1831,5

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
суп молочный с макаронными изделиями	150	4,20	4,74	14,82	84,60
бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	365	6,74	7,89	34,82	244,60
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед					
свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	155	1,50	5,12	8,16	84,60
котлеты рубленые из птицы	50	10,10	12,45	6,40	177,00
рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63
соус сметанный	20	0,28	0,99	1,17	14,82
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	555	17,92	27,58	81,51	620,96
Полдник					
соус молочный сладкий	20	0,40	0,90	2,65	20,30
запеканка из творога	100	12,60	22,49	25,76	323,38
кисломолочный продукт	150	2,80	2,50	3,90	50,00
Итого	270,0	15,8	25,9	32,3	393,7
Всего на день	1290,0	40,9	61,8	158,4	1303,2

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 из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72
бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6
какао с молоком	180	4,41	4,5	28,98	106,74
Итого	405,0	14,8	16,6	89,9	469,1
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40
Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4
Обед					
морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33
суп картофельный с макаронными изд	180	2,43	2,34	17,01	99,90
голубцы с мясом (ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20
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	630	25,615	30,476	68,25	699,68
Полдник					
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
биточки или котлеты манные с повидлом	130	3,39	5,27	45,5	240
Итого	310	6,06	7,61	59,81	329,00
Ужин					
запеканка картофельная с овощами	200	5,52	11,78	25,47	233,6
соус сметанный	30	0,8	1,4	1,76	22,23
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
кисломолочный продукт	200	4,66	4,17	6,50	83,33
Итого	450	12,25	17,55	41,93	378,36
Всего на день	1445,0/1895,0	59,3	72,3	269,9	1540,4/1918,2

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 повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6
какао с молоком	160	3,26	2,83	14,06	95,11
Итого	355,0	12,4	13,6	69,5	418,3
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,40
Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,4
Обед					
морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8
суп картофельный с макаронными изд	150	2,03	1,95	14,18	83,25
голубцы с мясом (ленивые)	150	16,40	22,32	13,70	330,20
кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	520	21,37	25,91	58,68	587,09
Полдник					
чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75
биточки или котлеты манные с повидлом	100	2,6	4,05	35	184,6
Итого	250	4,82	6,22	46,93	245,35
Всего на день	1225,0	39,0	45,7	185,2	1293,2

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 сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88
чай с сахаром и лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	400	11,47	29,36	43,40	429,38
2-ой Завтрак					
Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед					
капуста квашенная с растительным маслом	50	0,65	2,50	4,00	42,00
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	185	1,59	4,10	7,35	73,66
рагу из овощей	130	2,60	10,40	13,50	158,30
фрикадельки рыбные	80	6,68	2,40	6,51	74,00
компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40
хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41
Итого	685	15,37	20,59	76,10	556,91
Полдник					
оладьи с повидлом	125	8,78	8,69	54,07	329,54
кисломолочный продукт (кефир)	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого	305	14,00	13,19	61,27	419,54
Ужин					
рыба, тушенная с овощами	80	7,62	3,72	3,04	84,00
картофельное пюре	130	3,26	9,61	19,00	181,50
горошек зеленый консервированный	40	1,48	0,06	2,00	16,50
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	450	13,75	13,61	42,44	362,60
Всего на день	1490,0/1940,0	55,0	77,1	233,0	1449,8/1812,4

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	5,40	9,30	17,30	203,60
бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88
чай с сахаром и лимоном	160	0,11	0,02	9,07	36,44
Итого	350	10,41	27,52	38,83	371,92
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	44,0
Обед					
капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	155	1,35	3,58	6,15	63,30
рагу из овощей	110	1,73	6,93	9,00	105,53
фрикадельки рыбные	50	4,17	1,50	4,60	46,25
соус томатный	20	0,41	1,05	1,42	16,76
компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00
хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67
Итого	565	11,26	15,34	60,85	430,66
Полдник					
оладьи с повидлом	100	7,03	6,95	43,20	263,63
кисломолочный продукт (кефир)	150	4,35	3,75	6,00	75,00
Итого	250	11,38	10,7	49,2	338,63
Всего на день	1265,0	33,4	54,0	158,7	1185,2

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 пшеничная	180	5,06	5,99	15,48	244,30
бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60
Итого	415,0	10,7	11,8	41,2	463,9
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	0,4	0,05	0,85	6,5
суп картофельный с крупой	180	1,80	2,16	13,18	81,36
макароньы отварные с маслом	130	4,97	5,27	27,70	178,10
фрикадельки куриные	70	10,43	7,98	9,03	150,50
соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52
хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00
хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67
Итого	680	21,70	17,25	97,35	640,41
Полдник					
вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,90	258,05
молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00
Итого	295	20,31	21,41	33,97	360,05
Ужин					
капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
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	4,83	5,47	45,64	250,25
Всего на день	1490,0/1940,0	58,9	64,7	240,1	1506,8/1861,84

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 пшеничная	150	4,22	4,99	12,90	203,60
бутерброд с маслом	35	2,42	3,13	9,802	119
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Итого	365,0	9,5	10,5	37,1	413,1
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	30	0,24	0,03	0,51	3,9
суп картофельный с крупой	150	1,50	1,80	10,98	67,80
макароньы отварные с маслом	110	3,82	4,05	21,32	137,00
фрикадельки куриные	50	7,45	5,70	6,45	107,50
соус сметанный	20	0,41	1,05	1,42	16,76
компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60
хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00
хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67
Итого	560	17,007	13,36	81,05	520,23
Полдник					
вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10	115	14,83	11,05	24,90	258,05
молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85,00
Итого	265	19,4	15,12	32,45	343,05
Всего на день	1290,0	46,4	39,0	160,7	1318,8