

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 манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Итого	400	10,66	12,89	50,52	424,64
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					
морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33
ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66
печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,50
рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52
хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40
хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41
Итого	695	19,44	21,33	95,58	647,44
Полдник					
пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00
Итого	255	9,8	12,115	50,74	303
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	1450/1900	54,04	60,34	249,08	1419,08/1781,68

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 манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Итого	370	9,76	11,67	46,127	388,84
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8
пш из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/5	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30
печень тушенная в соусе	50	6,40	4,52	2,22	82,50
рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63
компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60
хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40
хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41
Итого	555	15,02	16,90	78,62	517,64
Полдник					
пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85,00
Итого	225	8,89	5,82	49,22	286
Всего на день	1250	34,07	34,79	183,77	1236,48