

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 рисовая молочная жидкая с сахаром	185	4,49	9,44	29,44	221,12
бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	405	9,51	27,66	52,1	394
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					
капуста квашенная с растительным маслом	50	0,52	2,00	3,20	33,60
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180	1,74	5,70	9,70	97,30
котлеты биточки, шницели	70	11,13	10,08	11,20	182,70
картофель в молоке	130	3,51	3,73	19,74	126,6
компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00
хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67
Итого	660	20,13	22,31	85,30	631,01
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	16,55	26,83	34,41	413,82
ужин					
макароны отварные с сыром	150	8,46	9,95	21,32	209
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	450	8,93	10,37	46,12	313,00
Всего на день	1475,0/1925	56	87	228	1481,23/1794

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 рисовая молочная жидкая с сахаром	155	3,64	7,65	23,865	179,3
бутерброд с сыром 30/10	40	4,9	18,2	12,46	131,88
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	375	8,66	25,87	46,525	352,18
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					
капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20
борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	1,50	5,12	8,16	84,60
котлеты биточки, шницели	50	7,95	7,20	8,00	130,50
картофель в молоке	110	2,57	2,73	14,48	107,12
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	540	16	17	70	521
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	15,80	25,89	32,31	393,68
Всего на день	1285	40,58	69,09	159,26	1309,30