

ИП Чернов К.А.

МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад» №32 г. Шахты на 2024г.

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	кк
Завтрак					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,54	5,94	25,27	171
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127
какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97
Итого	405,0	8,95	11,38	65,32	396
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42
Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,41	2,52	0,92	2
суп картофельный с макаронными изд	180	3,89	4,39	10,15	103
голубцы с мясом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15	308
кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,60	57
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58
Итого	640	18,53	31,42	46,93	662
Полдник					
чай с молоком	180	0,85	0,76	13,17	63,54
Сырники из творога(с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	19
Итого	250	11,69	9,73	30,84	256,54

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	кк
Завтрак					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	3,78	4,95	21,06	142
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127
какао с молоком	160	2,18	2,02	15,36	86
Итого	355,0	7,92	10,14	59,19	356
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42
Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42
Обед					
Салат из соленых огурцов с луком	30	0,25	1,51	0,55	16
суп картофельный с макаронными изд	150	3,24	3,66	8,46	86
голубцы с мясом (ленивые)	150	8,97	19,89	10,12	256
кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46
Итого	520	15,24	25,57	38,86	541
Полдник					
чай с молоком	150	0,70	0,63	11,42	52
Сырники из творога(с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	19
Итого	220	11,54	9,60	28,56	245
Всего на день	1195	35,20	45,31	136,71	1187