

ИП Лукьянов И.В.

МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад №32 г. Шахты» на

«_» _____

2024г. ВЛАДИМИРОВИЧ

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