*ИП Чернов К.А.*_____

МБДОУ «Детский сад»№32 г. Шахты» на
«_»_____2025г.

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 6 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
бутерброд с повидлом или джемом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с сахаром, вареньем, повидлом или медом	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Икра свекольная или морковная	120	2,84	0,12	27,44	222,36
Итого	405,00	9,94	7,91	64,45	468,62
		2-ой Завтрак			
плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого	**100,00**	**0,40**	**0,30**	**10,30**	**47,00**
		Обед			
Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4
суп картофельный с клецками	180	5,47	6,02	17,19	146,56
кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Плов из птицы или кролика	200	21,36	11,30	46,76	374,78
Итого	670	31,67	21,13	92,02	814,13
		Полдник			
булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	240	5,66	5,24	50,23	269,36

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
Яйцо вареное	40	5,08	4,60	0,28	62,8
бутерброд с повидлом или джемом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
Чай с сахаром, вареньем, повидлом или медом	180	0,05	0,02	12,56	50,24
Икра свекольная или морковная	100	2,37	0,10	22,87	185,3
Итого	365	9,46	7,89	58,48	425,98
		2-ой Завтрак			
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00
Итого	**100,00**	**0,40**	**0,30**	**1030**	**47,00**
		Обед			
Салат из свеклы отварной	30	0,42	1,80	2,48	27,84
суп картофельный с клецками	150	4,56	5,07	14,33	122,13
Плов из птицы или кролика	150	16,02	8,48	35,07	281,08
кисель из яблок с витамином С	150	0,08	0,09	18,83	89,4
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	530	24,460	15,97	71,83	636,37
		Полдник			
булочка "Российская"	60	4,81	4,48	36,53	205,82
чай с молоком или сливками	150	0,70	0,63	11,,42	52,95
Итого	210	5,51	5,11	47,95	258,77
Всего на день	1205	39,83	29,27	188,56	1368,12