

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 9 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	405	6,12	9,27	60,98	350,58
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,50	0	10,10	42,22
Обед					
овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49
Мясо духовое(свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86
кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,23	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	670	26,04	35,26	60,52	791,74
Полдник					
Кондитерское изделие зефир	70	0,45	00,00	0,21	225,78
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	250	1,30	0,76	13,91	289,32

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 овсяная (с маслом или сахаром)	150	3,38	5,07	121,57	143,9
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	375	5,45	8,26	56,67	321,81
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
Овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	8,42	6,24	11,33	135,4
Мясо духовое (свинина)	173	9,86	23,34	19,15	326,85
кисель из яблоч 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	553	21,98	30,23	50,94	670,57
Полдник					
Кондитерское изделие зефир	30	0,19	0,00	0,09	96,76
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
Итого	210	1,04	0,76	13,79	160,3
Всего на день	1 238	28,97	39,25	131,50	1 194,9