

ИП Лукьянов И.В.

МБДОУ «Детский сад №32 г. Шахты» на

«_» 2024г. ВЛАДИМИРОВИЧ

МЕНЮ

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					
макаронник	160	6,35	9,42	41,64	275,7
бутерброд с повидлом	45	2,5	3,94	28,9	127,6
чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60
Итого	405,00	8,92	13,38	85,54	463,30
2-ой Завтрак					
фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед					
овсянка отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95
суп картофельный с клецками	180	1,89	2,52	12,96	83,70
мясо духовое	200	17,40	18,90	14,90	299,00
салат из яблок с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44
хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40
хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41
Итого	670	23,77	25,546	72,44	635,9
Полдник					
булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00
чай с молоком	190	2,82	2,47	15,11	93,94
Итого	250	7,04	7,28	44,33	270,94
Ужин					
каша жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50
сисломолочный продукт	200	4,66	4,17	6,50	83,33
чай вареное	40	5,08	4,60	0,28	63,00
хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41
Итого	450	17,99	20,66	34,87	449,24
Всего на день	1425/1875	58,12	67,27	246,98	1414,14/1863,38

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
макаронник	130	5,16	7,66	33,84	224
бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6
чай с сахаром	180	0,6	0,01	13,5	54
Итого	355	8,26	11,61	76,24	405,60
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100,00	0,40	0,40	9,80	44,00
Обед					
овсянка отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17
суп картофельный с клецками	150	1,58	2,10	10,80	69,75
мясо духовое	173	13,05	14,17	11,18	224,25
салат из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70
хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00
хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67
Итого	553	18,20	18,78	58,13	493,54
Полдник					
булочка "Российская"	60	4,22	4,81	29,22	177,00
чай с молоком	150	2,22	2,17	11,93	60,75
Итого	210	6,44	6,98	41,15	237,75
Всего на день	1218	33,30	37,77	185,32	1180,89

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

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 жидкая молочная из манной крупы	180	5,40	7,35	26,37	215,10
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Итого	400	10,66	12,89	50,52	424,64
2-ой Завтрак					
Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
морковь припущенная	50	0,97	0,79	0,97	33
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	1,59	4,10	7,35	73,66
печень тушенная в соусе	70	8,97	6,31	3,11	115,50
рис припущенный	150	3,60	9,00	35,70	199,95
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,60	0,08	28,80	119,52
хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40
хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41
Итого	695	19,44	21,33	95,58	647,44
Полдник					
пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00
Молоко кипяченое	180	5,48	10,36	9,07	102,00
Итого	255	9,8	12,115	50,74	303
Ужин					
рыба ,тушенная с овощами	80	7,62	3,72	3,04	84,00
картофельное пюре	130	3,26	9,61	19,00	181,50
горошек зеленый консервированный	40	1,48	0,06	2,00	16,50
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	450	13,75	13,61	42,44	362,60
Всего на день	1450/1900	54,04	60,34	249,08	1419,08/1781,68

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 из манной крупы	150	4,50	6,13	21,98	179,30
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
кофейный напиток с молоком	180	2,84	2,41	14,35	90,54
Итого	370	9,76	11,67	46,127	388,84
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
морковь припущенная	30	0,42	1,077	0,42	19,8
щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	1,35	3,58	6,15	63,30
печень тушенная в соусе	50	6,40	4,52	2,22	82,50
рис припущенный	110	2,64	6,60	26,18	146,63
компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,50	0,07	24,00	99,60
хлеб ржаной	30	1,91	0,30	12,30	59,40
хлеб пшеничный	30	1,80	0,75	7,35	46,41
Итого	555	15,02	16,90	78,62	517,64
Полдник					
пирожок с повидлом	75	4,32	1,76	41,67	201,00
Молоко кипяченое	150	4,57	4,07	7,55	85,00
Итого	225	8,89	5,82	49,22	286
Всего на день	1250	34,07	34,79	183,77	1236,48

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 жидкая молочная овсяная	180	6,45	11,14	20,74	256,50
бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	405	9,07	15,1	59,84	425,1
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					
овощи по сезону	50	0,55	0,05	0,8	8
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	9,50	4,70	13,56	127,30
плов из птицы	200	16,80	30,00	20,60	418,00
кисель из повидла с витамином С	180	0,07	0,04	20,73	100,44
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	650	29,385	35,316	68,79	723,88
Полдник					
Кондитерское изделие	70	2,43	1,96	21,2	72,9
чай с молоком	180	2,67	2,34	14,31	89
Итого	250	5,10	4,30	35,51	161,90
Ужин					
рагу из овощей	150	3,00	12,00	15,60	182,65
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	450	4,73	12,61	47,10	319,85
Всего на день	1 405,00/1 855,00	48,79	67,33	221,34	1 353,28/1 673,13

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	150	5,94	10,58	19,02	235,12
бутерброд с повидлом 30/15	45	2,5	3,94	28,9	127,6
чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,2	41
Итого	375	8,56	14,54	58,12	403,72
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					
овощи по сезону	30	0,33	0,03	0,48	4,8
суп картофельный с мясными фрикадельками	150	7,90	3,92	11,30	106,08
плов из птицы	150	12,60	22,50	15,45	313,50
кисель из яблок с витамином С	150	0,05	0,03	17,28	83,70
хлеб ржаной	25	1,59	0,25	10,25	49,00
хлеб пшеничный	25	1,50	0,41	6,12	38,67
Итого	530	23,971	27,14	60,88	595,75
Полдник					
Кондитерское изделие	30	2,43	1,96	21,2	72,9
чай с молоком	180	2,66	2,6	14,31	60,75
Итого	210	5,09	4,56	35,51	133,65
Всего на день	1 215	38,12	46,24	164,61	1 175,52

ИП Лукьянов И.В

МБДОУ «Детский сад №32 г. Шахты» на

«_» 2024г.

МЕНЮ

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 жидкая молочная из гречневой крупы	180	7,92	8,21	31,97	234,72
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
Итого	400	10,4	11,35	55,27	407,72
2-ой Завтрак					
плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
свекла отварная с растительным маслом	50	0,71	3,04	4,20	46,95
рассольник ленинградский	180	1,45	3,66	8,62	77,22
пюре из гороха	130	11,82	5,94	30,35	221,00
тефтели рыбные в соусе №331	100	8,26	8,05	11,76	152,50
компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,092	103,14
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	680	24,85	21,36	93,12	670,95
Полдник					
пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00
какао с молоком	180	4,41	4,50	28,98	106,74
Итого	255	8,92	6,80	55,64	266,74
Ужин					
голубцы с мясом (ленивые)	180	19,68	26,78	16,44	396,20
соус сметанный	50	0,8	1,4	1,76	22,23
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,60
чай с сахаром	200	0,06	0,01	13,5	54
Итого	450	21,81	28,39	39,90	512,03
всего на день	1435/1885	66,38	68,30	253,73	1389,67/1901,44

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 из гречневой крупы	150	6,60	6,84	26,49	195,60
бутерброд с маслом 30/10	40	2,42	3,13	9,802	119
чай с сахаром	180	0,06	0,01	13,5	54
Итого	370	9,08	9,98	49,792	368,6
2-ой Завтрак					
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	44,00
Итого	100	0,4	0,4	9,8	44
Обед					
свекла отварная с растительным маслом	30	0,43	1,82	2,50	28,17
рассольник ленинградский	150	1,21	3,05	7,18	64,35
пюре из гороха	110	9,09	4,57	23,35	170,00
тефтели рыбные в соусе №331	80	6,61	6,44	9,41	122,00
компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	20	1,27	0,20	8,20	39,20
хлеб пшеничный	20	1,20	0,33	4,90	30,94
Итого	560	19,93	16,534	76,45	540,61
Полдник					
пирожок с картофелем и луком	75	4,51	2,30	26,66	160,00
какао с молоком	150	3,06	2,66	13,18	89,16
Итого	225	7,568	4,958	39,84	249,16
Всего на день	1255	36,978	31,872	175,882	1202,37