

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					
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
компот 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
кисломолочный продукт	200	4,66	4,17	6,50	83,33
йогурт 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
компот 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