

ИП Чернов К.А.



МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад» №32 г. Шахты на «_» 2024г.

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная овсяная	180	4,05	6,08	25,88	172,67
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	400	8,89	12,34	49,87	340,52
2-ой Завтрак					
Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	47,00
Обед					
капуста квашенная с растительным маслом	50	0,86	2,50	4,23	42,85
ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	18/5	4,24	6,91	7,22	108,73
рагу из овощей	130	2,77	10,05	16,44	168,42
фрикадельки рыбные с маслом	80	9,15	4,16	10,41	112,31
Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13
компот из свежих фруктов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	705	21,60	24,91	66,35	687,56
Полдник					
оладьи (с повидлом, джемом, медом, вареньем или сахаром)	125	9,11	9,96	49,71	329,59
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого	305	14,33	14,46	56,91	419,59

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	3,38	5,07	21,57	143,9
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с сахаром и лимоном	160	0,10	0,02	10,96	44,69
Итого	350	8,21	11,33	44,19	306,17
2-ой Завтрак					
Фрукты или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	100,0	0,4	0,4	9,8	47,00
Обед					
капуста квашенная с растительным маслом	30	0,39	1,50	2,40	25,20
ПЦи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	3,56	5,84	6,05	91,6
рагу из овощей	110	2,34	8,50	13,91	142,51
фрикадельки рыбные с маслом	50	5,72	2,60	6,51	70,19
соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13
компот из свежих фруктов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	565	16,02	19,61	52,65	544,88
Полдник					
оладьи (с повидлом, джемом, медом, вареньем или сахаром)	100	7,29	7,97	39,77	263,67
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75
Итого	250	11,64	11,72	45,77	338,67
Всего на день	1265	36,27	43,06	152,41	1236,72