

ИП Косолапов М.А.  
МБДОУ № 75 г. Шахты



« » 2026г.

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>Завтрак</b>					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,54	8,94	25,27	171,25
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
чай с сахаром, вареньем, джемом, медом (сахар)	200	0,06	0,02	13,96	55,82
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>7,10</b>	<b>12,41</b>	<b>53,89</b>	<b>447,75</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с огурцами солеными	50	1,72	3,10	5,68	57,03
рассольник ленинградский	180	13,80	6,28	9,47	110,12
Макаронные изделия отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62
Зразы рыбные рубленые (из филе) с соусом	90				
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	25	1,40	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
<b>Итого</b>	<b>690</b>	<b>22,75</b>	<b>14,98</b>	<b>66,2</b>	<b>639,</b>
<b>Полдник</b>					
Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,55	2,44	33,25	175,54
какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38
<b>Итого</b>	<b>255</b>	<b>7,00</b>	<b>4,71</b>	<b>50,53</b>	<b>272,92</b>

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>Завтрак</b>					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	150	3,78	4,95	21,06	142,71
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	12,68
чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>6,33</b>	<b>11,42</b>	<b>48,28</b>	<b>313,63</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
Плоды или ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свеклы с огурцами солеными	30	1,03	1,86	3,41	34,22
рассольник ленинградский	150	3,16	5,24	7,69	91,77
Макаронные изделия отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33	143,53
Зразы рыбные рубленые (из филе) с соусом	60	5	6,64	11,62	125,27
компот из свежих плодов (яблоки, айва или груша)	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>15,4</b>	<b>18,47</b>	<b>65,93</b>	<b>567,13</b>
<b>Полдник</b>					
Пирожки печеные из дрожжевого теста	75	4,55	2,44	33,25	175,54
какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15
<b>Итого</b>	<b>225</b>	<b>6,59</b>	<b>4,33</b>	<b>47,65</b>	<b>256,69</b>
<b>Всего на день</b>	<b>1255</b>	<b>32,61</b>	<b>34,62</b>	<b>172,54</b>	<b>1202,27</b>