

ИП Косолапов М.А.
МБДОУ № 75 з. Школы №



« _ » _____ 2026г.

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 | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 50 | 0,42 | 2,55 | 0,93 | 29,24 |
| 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 яблок 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 | 26,34 | 36,39 | 63,29 | 816,23 |
| Полдник | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье,вафли,зефир,пряник,мармелад) | 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 | | | | | |
| Салат из соленых огурцов с луком | 30 | 0,25 | 1,53 | 0,56 | 17,54 |
| 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 яблок 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 | 22,16 | 30,97 | 52,6 | 685,26 |
| Полдник | | | | | |
| Кондитерское изделие (печенье,вафли,зефир,пряник,мармелад) | 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 |