

ИП Чернов

МБДОУ № 9 «Шахты на

«_»



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 1 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
омлет натуральный	130	12,49	17,78	2,38	219,8
Икра кабачковая	50	0,95	4,45	3,85	59,5
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82
Итого	420	18,23	28,49	31,85	452,7
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,40	0,05	0,85	5
суп картофельный с бобовыми (горох)	180	10,47	10,62	24,03	106,74
фрикадельки из кур или бройлеров цыплят	70	12,55	8,38	6,17	121,3
Картофельное пюре с маслом	130	2,69	7,93	15,59	149,81
компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	780	29,63	24,65	72,85	729,23
Полдник					
Ватрушка (из дрожжевого теста)	50	6,3	3,14	21,19	139,64
какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38
Итого	230	17,39	11,98	47,13	362,39

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
омлет натуральный	90	8,65	12,31	1,65	152,17
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с сахаром	180	0,05	0,02	12,56	50,24
Итого	350	14,19	22,13	28,95	367,59
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
овощи натуральные соленые(огурцы)	30	0,24	0,03	0,51	3
суп картофельный с бобовыми (горох)	150	5,24	5,31	12,02	117,03
Картофельное пюре (с маслом)	110	2,28	6,71	13,19	126,76
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	0,48	45,98
Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят	50	8,97	3,84	4,41	86,64
компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
Итого	530	19,55	16,43	51,94	512,12
Полдник					
Ватрушка(из дрожжевого теста)	50	6,3	3,14	21,19	139,64
какао с молоком	150	2,04	1,89	14,40	81,15
Итого	200	16,98	11,60	44,25	346,16
Всего на день	1245	51,22	50,16	135,24	1268,09
Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал