

ИП Чернокуса

МБДОУ № 9, г. 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
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>18,23</b>	<b>28,49</b>	<b>31,85</b>	<b>452,7</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>
<b>Обед</b>					
овощи натуральные свежие(огурцы)	50	0,35	0,05	0,95	6
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
<b>Итого</b>	<b>780</b>	<b>29,63</b>	<b>24,65</b>	<b>72,85</b>	<b>729,23</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>230</b>	<b>17,39</b>	<b>11,98</b>	<b>47,13</b>	<b>362,39</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>					
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
<b>Итого</b>	<b>350</b>	<b>14,19</b>	<b>22,13</b>	<b>28,95</b>	<b>367,59</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,5	0	10,1	42,22
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0</b>	<b>10,1</b>	<b>42,22</b>
<b>Обед</b>					
овощи натуральные свежие(огурцы)	30	0,21	0,03	0,51	3,3
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
<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,55</b>	<b>16,43</b>	<b>51,94</b>	<b>512,12</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>200</b>	<b>16,98</b>	<b>11,60</b>	<b>44,25</b>	<b>346,16</b>
<b>Всего на день</b>	<b>1245</b>	<b>51,22</b>	<b>50,16</b>	<b>135,24</b>	<b>1268,09</b>
Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал