ИП Чернов К.А _____

МБДОУ № 9 г. Шахты на
«_»_____2025г.

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 2 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры, г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
суп молочный с макаронными изделиями	185	3,55	4,11	17,78	108,22
бутерброд с маслом 30/5	35	2,19	12,83	9,802	105,6
чай с сахаром и лимоном	180	0,11	12,33	10,2	50,27
Итого	**400**	**5,85**	**29,27**	**37,78**	**264,09**
		2-ой Завтрак			
Плоды и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	**100,0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,00**
		Обед			
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,17	33,3
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	180/5	4,32	6,89	10,05	119,73
котлеты рубленные из птицы или кролика (с маслом)	70	13,71	7,58	11,30	164,97
рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27
соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,05	0,00	20,57	78,23
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,6	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	**685**	**25,48**	**21,78**	**79,57**	**702,42**
		Полдник			
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	200	5,80	5,00	8,40	108
Булочка «Веснушка»(масса 50г)	50	4,02	1,47	29,51	148,87
Итого	**250**	**9,82**	**6,47**	**37,91**	**256,87**

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
суп молочный с макаронными изделиями	150	2,88	2,34	3,33	87,75
бутерброд с маслом сливочным или шоколадным	35	2,19	5,64	12,83	105,6
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	**365**	**5,18**	**8,00**	**28,49**	**243,62**
		2-ой Завтрак			
фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
Итого	**100,0**	**0,4**	**0,4**	**9,8**	**47,00**
		Обед			
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,81	0,7	19,98
Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150/5	3,62	5,82	8,40	100,76
котлеты рубленные из птицы или кролика	50	9,79	5,41	8,07	177,83
рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56	150,00
соус сметанный	20	0,39	0,52	1,61	13
Компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,04	0,00	17,15	65,19
хлеб ржаной	20	1,12	0,22	0,48	45,98
хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	0,42	46,76
Итого	**555**	**19,71**	**16,73**	**65,39**	**619,50**
		Полдник			
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,30	81
Булочка «Веснушка»(масса 50г)	50	4,02	1,47	29,51	148,87
Итого:	200	8,37	5,22	35,81	229,87
Всего на день	**1220**	**33,66**	**30,34**	**141,27**	**1087,85**