ИП Чернов К.А._____

МБДОУ № 9 г. Шахты на
«_»_____2025г.

МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 5 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
		Завтрак			
каша жидкая молочная из пшенной крупы	180	3,87	5,47	27,54	173,20
бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6
кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,20
Итого	**415,0**	**8,50**	**13,75**	**63,89**	**403**
		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 свеклы отварной	50	0,56	0,05	1,75	10
суп картофельный с крупой (рисом, пшеном, хлопьями овсяными)	180	4,16	4,64	12,49	108,61
макароны отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24
соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,05	0,00	20,57	78,23
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	**690**	**22,48**	**32,25**	**77,18**	**792,80**
		Полдник			
Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58
Соус молочный (сладкий)	30,	0,59	1,33	4,06	30,25
молоко кипяченое	180	5,22	5,76	8,46	108
Итого	310	21,91	16,53	29,99	355,83

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 из пшенной крупы	150	3,23	4,56	22,95	144,33
бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6
кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17	111,78
Итого	**365,0**	**7,62**	**12,58**	**56,95**	**361,71**
		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			
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	50	6,14	15,12	9,40	195,17
Салат из свеклы отварной	30	0,34	0,03	1,05	6
суп картофельный с крупой(рисом, пшеном или хлопьями овсяными)	150	3,46	3,87	10,41	90,51
макароны отварные с маслом	110	4,00	4,25	22,33	143,53
соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99
компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,04	0,00	17,15	65,19
хлеб ржаной	20	1,4	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	20	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	**560**	**17,69**	**24,53**	**62,93**	**630,31**
		Полдник			
Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58
Соус молочный(сладкий)	20	0,39	0,88	2,70	20,16
молоко кипяченое	150	4,35	4,8	7,05	90,00
Итого	270	20,84	15,12	27,22	327,74
Всего на день	**1295**	**46,65**	**52,23**	**157,20**	**1361,98**