



ИП Чернов К.А.

МБДОУ № 9 г. Шахты, на

« » 2025г.

**МЕНЮ**

*Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 8 день*

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>Завтрак</b>					
каша жидкая молочная из манной крупы(с маслом, с сахаром)	180	3,24	4,95	26,80	162,72
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,2
<b>Итого</b>	<b>420</b>	<b>8,18</b>	<b>14,04</b>	<b>64,98</b>	<b>407,6</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
Фрукты и ягоды свежие	100	1,50	0,50	21,00	96,00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	50	0,38	3,01	1,17	33,3
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	4,24	6,91	7,22	108,73
оладьи из печени	70	12,23	10,32	8,34	173,64
рис припущенный	130	3,25	3,25	33,75	177,27
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,5	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
<b>Итого</b>	<b>675</b>	<b>24,65</b>	<b>24,12</b>	<b>72,4</b>	<b>710,28</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>310</b>	<b>21,91</b>	<b>16,53</b>	<b>29,99</b>	<b>355,83</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>					
каша жидкая молочная из манной крупы( с маслом, с сахаром)	150	2,70	4,12	22,34	135,6
бутерброд с маслом (сливочным или шоколадным)	40	2,50	6,45	14,66	120,68
кофейный напиток с молоком	180	2,20	2,38	21,17	111,78
<b>Итого</b>	<b>370</b>	<b>7,40</b>	<b>12,95</b>	<b>58,17</b>	<b>368,06</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
Фрукты или ягоды свежие	100	1,5	0,50	21,00	96,00
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>1,5</b>	<b>0,5</b>	<b>21,00</b>	<b>96,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из свежих огурцов	30	0,22	1,81	0,7	19,98
щи из свежей капусты с картофелем и сметаной 150/5	150/5	3,56	5,84	6,05	91,16
Оладьи из печени	55	9,61	8,11	6,55	136,43
рис припущенный	110	2,75	2,75	28,56	150
компот из смеси сухофруктов с витамином С	150	0,4	0,00	17,15	65,19
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>20,59</b>	<b>19,14</b>	<b>60,36</b>	<b>601,87</b>
<b>Полдник</b>					
Запеканка из творога	100	16,10	9,44	17,47	217,58
Молоко кипяченое	150	4,35	4,80	7,05	90,00
Соус молочный(сладкий)	20	0,39	0,88	2,70	20,16
<b>Итого</b>	<b>270</b>	<b>20,84</b>	<b>15,12</b>	<b>27,22</b>	<b>327,74</b>
<b>Всего на день</b>	<b>1300</b>	<b>50,17</b>	<b>46,67</b>	<b>168,22</b>	<b>1391,82</b>