

ИП Чернов К.А.
МБДОУ № 9 «Шахты на рович»
«_» _____ 2025г.



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 4 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из овсяной крупы	180	4,05	6,08	25,88	172,67
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с сахаром и лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
Итого	400	8,89	12,34	49,87	340,52
2-ой Завтрак					
Фрукты 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 белокочанной капусты	50	0,65	1,62	3,13	29,8
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	180/5	4,24	6,91	7,22	108,73
Картофель отварной	130	2,48	3,74	19,94	123,37
Рыба тушеная в томате с овощами	80	7,2	8,51	12,84	157,42
Соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13
компот из свежих плодов с витамином С	180	0,14	0,14	25,09	103,14
хлеб ржаной	30	1,68	0,33	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Итого	705	19,15	22,07	71,18	674,57
Полдник					
оладьи (с повидлом, джемом, медом, вареньем или сахаром)	125	9,11	9,96	49,71	329,59
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	180	5,22	4,50	7,20	90,00
Итого	305	14,33	14,46	56,91	419,59

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 овсяной крупы	150	3,38	5,07	21,57	143,9
бутерброд с сыром 30/10	40	4,73	6,24	11,66	117,58
чай с сахаром и лимоном	160	0,10	0,02	10,96	44,69
Итого	350	8,21	11,33	44,19	306,17
2-ой Завтрак					
Фрукты или 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 белокочанной капусты	30	0,39	0,98	1,88	17,88
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	150/5	3,56	5,84	6,05	91,6
Картофель отварной	110	2,1	3,17	16,87	104,39
Рыба тушеная в томате с овощами	50	4,5	5,32	8,02	98,39
соус сметанный с томатом	20	0,39	0,52	1,61	13
компот из свежих плодов с витамином С	150	0,12	0,12	20,91	85,95
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	565	14,56	16,48	56,6	527,64
Полдник					
оладьи (с повидлом, джемом, медом, вареньем или сахаром)	100	7,29	7,97	39,77	263,67
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран	150	4,35	3,75	6,00	75
Итого	250	11,64	11,72	45,77	338,67
Всего на день	1265	36,27	43,06	152,41	1236,72