

ИП Чернов К.А.

МБДОУ № 9 г. Шахты на

« » 2025г.



**МЕНЮ**

*Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 9 день*

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
<b>Завтрак</b>					
каша жидкая молочная овсяная (с маслом или сахаром)	180	4,05	6,08	25,88	172,67
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
чай с лимоном	180	0,11	0,02	12,33	50,27
<b>Итого</b>	<b>405</b>	<b>6,12</b>	<b>9,27</b>	<b>60,98</b>	<b>350,58</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
соки овощные, фруктовые и ягодные(яблочный)	100	0,50	0,00	10,10	42,22
<b>Итого</b>	<b>100</b>	<b>0,50</b>	<b>0</b>	<b>10,10</b>	<b>42,22</b>
<b>Обед</b>					
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,42	2,55	0,93	29,24
суп картофельный с мясными фрикадельками	180	10,10	7,49	13,59	162,49
Мясо духовое(свинина)	200	11,40	26,98	22,14	377,86
кисель из яблок с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	30	1,68	0,23	0,72	68,97
хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
<b>Итого</b>	<b>670</b>	<b>26,34</b>	<b>36,39</b>	<b>63,29</b>	<b>816,23</b>
<b>Полдник</b>					
Кондитерское изделие (печенье,вафли,зефир,пряник,мармелад)	70	0,45	00,00	0,21	225,78
чай с молоком или сливками	180	0,85	0,76	13,70	63,54
<b>Итого</b>	<b>250</b>	<b>1,30</b>	<b>0,76</b>	<b>13,91</b>	<b>289,32</b>