

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



МЕНЮ

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

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из гречневой крупы	180	4,54	5,94	25,27	171,25
бутерброд с повидлом	45	1,96	3,17	22,77	127,64
какао с молоком	180	2,45	2,27	17,28	97,38
Итого	405,0	8,95	11,38	65,32	396,27
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100,0	0,5	0,0	10,1	42,22
Обед					
Овощи натуральные соленые (помидоры)	50	0,56	0,05	1,75	10
суп картофельный с макаронными изд	180	3,89	4,39	10,15	103,43
голубцы с мясом (ленивые)	180	10,76	23,87	12,15	308,23
кисель из повидла с витамином С	180	0,09	0,11	22,59	107,28
хлеб ржаной	25	1,4	0,28	0,60	57,47
хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	0,52	58,45
Итого	640	18,12	29,00	47,2	645,86
Полдник					
чай с молоком	180	0,85	0,76	13,17	63,54
Сырники из творога(с молоком сгущенным или вареньем)	70	10,84	8,97	17,14	193
Итого	250	11,69	9,73	30,84	256,54