

ИП Чернов К.А.  
МБДОУ № 9 г. Шахты  
« » 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
<b>Завтрак</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>400</b>	<b>8,89</b>	<b>12,34</b>	<b>49,87</b>	<b>340,52</b>
<b>2-ой Завтрак</b>					
Фрукты и ягоды свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00
<b>Итого</b>	<b>100,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>47,00</b>
<b>Обед</b>					
Салат из квашеной капусты	50	0,86	2,50	4,23	42,85
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
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
<b>Итого</b>	<b>705</b>	<b>19,15</b>	<b>22,07</b>	<b>71,18</b>	<b>674,57</b>
<b>Полдник</b>					
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
<b>Итого</b>	<b>305</b>	<b>14,33</b>	<b>14,46</b>	<b>56,91</b>	<b>419,59</b>