

ИП Чернов К.А.

МБДОУ № 9 г. Шахты на

«_» 2025г. Александрович



МЕНЮ

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 5 день

Наименование блюда	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г	ккал
Завтрак					
каша жидкая молочная из пшенной крупы	180	3,87	5,47	27,54	173,20
бутерброд с маслом	35	2,19	5,64	12,83	105,6
кофейный напиток с молоком	200	2,44	2,64	23,52	124,20
Итого	415,0	8,50	13,75	63,89	403
2-ой Завтрак					
соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0,50	0,00	10,10	42,22
Итого	100	0,5	0	10,1	42,22
Обед					
Салат из свеклы отварной	50	0,70	3,01	4,13	46,4
суп картофельный с крупой (рисом, пшеном, хлопьями овсяными)	180	4,16	4,64	12,49	108,61
макароны отварные с маслом	130	4,73	5,02	26,39	169,62
Котлеты, биточки, шницели (с маслом)	70	8,60	21,18	13,16	273,24
соус сметанный с луком	20	0,33	0,73	1,47	13,99
компот из смеси сухофруктов с витамином С	180	0,05	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
Итого	690	22,48	32,25	77,18	792,80
Полдник					
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
Итого	310	21,91	16,53	29,99	355,83