

ИП Чернов К.А.

МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на

«_» _____ 2024г.

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 1 день

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| омлет натуральный | 130 | 12,49 | 17,78 | 2,38 | 219,8 |
| Икра кабачковая | 50 | 0,95 | 4,45 | 3,85 | 59,5 |
| бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4,73 | 6,24 | 11,66 | 117,58 |
| чай с сахаром | 200 | 0,06 | 0,02 | 13,96 | 55,82 |
| Итого | 420 | 18,23 | 28,49 | 31,85 | 452,7 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 |
| Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 |
| Обед | | | | | |
| овощи по сезону | 50 | 0,4 | 0,05 | 0,8 | 5 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 300 | 10,47 | 10,62 | 24,03 | 106,74 |
| фрикадельки из кур или бройлеров цыплят | 70 | 12,55 | 8,38 | 6,17 | 121,3 |
| Картофельное пюре с маслом | 130 | 2,69 | 7,93 | 15,59 | 149,81 |
| компот из свежих плодов с витамином С | 180 | 0,14 | 0,14 | 25,09 | 103,14 |
| хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 57,47 |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 58,45 |
| Итого | 780 | 29,63 | 24,65 | 72,85 | 729,23 |
| Полдник | | | | | |
| вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10 | 115 | 14,94 | 9,71 | 29,85 | 265,01 |
| какао с молоком | 180 | 2,45 | 2,27 | 17,28 | 97,38 |
| Итого | 295 | 17,39 | 11,98 | 47,13 | 362,39 |

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | |
| омлет натуральный | 90 | 8,65 | 12,31 | 1,65 | 152,17 |
| Икра кабачковая | 40 | 0,76 | 3,56 | 3,08 | 47,6 |
| бутерброд с сыром 30/10 | 40 | 4,73 | 6,24 | 11,66 | 117,58 |
| чай с сахаром | 180 | 0,05 | 0,02 | 12,56 | 50,24 |
| Итого | 350 | 14,19 | 22,13 | 28,95 | 367,59 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 |
| Итого | 100 | 0,5 | 0 | 10,1 | 42,22 |
| Обед | | | | | |
| овощи по сезону | 30 | 0,24 | 0,03 | 0,51 | 3 |
| суп картофельный с бобовыми (горох) | 150 | 5,24 | 5,31 | 12,02 | 117,03 |
| Картофельное пюре (с маслом) | 110 | 2,28 | 6,71 | 13,19 | 126,76 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 |
| хлеб ржано-пшеничный | 20 | 1,12 | 0,22 | 0,48 | 45,98 |
| Фрикадельки из кур или бройлеров цыплят | 50 | 8,97 | 3,84 | 4,41 | 86,64 |
| компот из свежих плодов с витамином С | 150 | 0,12 | 0,12 | 20,91 | 85,95 |
| Итого | 530 | 19,55 | 16,43 | 51,94 | 512,12 |
| Полдник | | | | | |
| вареники ленивые с маслом и сахаром 100/5/10 | 115 | 14,94 | 9,71 | 29,85 | 265,01 |
| какао с молоком | 150 | 2,04 | 1,89 | 14,40 | 81,15 |
| Итого | 265 | 16,98 | 11,60 | 44,25 | 346,16 |
| Всего на день | 1245 | 51,22 | 50,16 | 135,24 | 1268,09 |

ИП Черноб К.А.



МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на
«_» _____ 2024г.

Дети дошкольного возраста с 3-х до 7 лет с 10-ч пребыванием 2 день

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры, г | Углеводы,г | ккал |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| суп молочный с макаронными изделиями | 185 | 3,55 | 4,11 | 17,78 | 108,22 |
| бутерброд с маслом 30/5 | 35 | 2,19 | 12,83 | 9,802 | 105,6 |
| чай с сахаром и лимоном | 180 | 0,11 | 12,33 | 10,2 | 50,27 |
| Итого | 400 | 5,85 | 29,27 | 37,78 | 264,09 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| Обед | | | | | |
| свекла отварная с растительным маслом | 50 | 0,70 | 3,01 | 4,13 | 46,4 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 180/5 | 4,32 | 6,89 | 10,05 | 119,73 |
| котлеты рубленые из птицы или кролика (с маслом) | 70 | 13,71 | 7,58 | 11,30 | 164,97 |
| рис припущенный | 130 | 3,25 | 3,25 | 33,75 | 177,27 |
| соус сметанный с томатом | 20 | 0,39 | 0,52 | 1,61 | 13 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 180 | 0,05 | 0,00 | 20,57 | 78,23 |
| хлеб ржаной | 25 | 1,4 | 0,28 | 0,6 | 57,47 |
| хлеб пшеничный | 25 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 58,45 |
| Итого | 685 | 25,80 | 21,78 | 82,53 | 715,52 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 200 | 5,80 | 5,00 | 8,40 | 108 |
| Булочка «Веснушка»(масса 50г) | 50 | 4,02 | 1,47 | 29,51 | 148,87 |
| Итого | 250 | 9,82 | 6,47 | 37,91 | 256,87 |

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10 ч пребывания

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|--------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| Завтрак | | | | | |
| суп молочный с макаронными изделиями | 150 | 2,88 | 2,34 | 3,33 | 87,75 |
| бутерброд с маслом сливочным или шоколадным | 35 | 2,19 | 5,64 | 12,83 | 105,6 |
| чай с лимоном | 180 | 0,11 | 0,02 | 12,33 | 50,27 |
| Итого | 365 | 5,18 | 8,00 | 28,49 | 243,62 |
| 2-ой Завтрак | | | | | |
| фрукты свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| Обед | | | | | |
| Салат из свеклы отварной | 30 | 0,42 | 1,8 | 2,48 | 27,84 |
| Борщ с капустой и картофелем со сметаной | 150/5 | 3,62 | 5,82 | 8,40 | 100,76 |
| котлеты рубленые из птицы или кролика | 50 | 9,79 | 5,41 | 8,07 | 177,83 |
| рис припущенный | 110 | 2,75 | 2,75 | 28,56 | 150,00 |
| соус сметанный | 20 | 0,39 | 0,52 | 1,61 | 13 |
| Компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0,04 | 0,00 | 17,15 | 65,19 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,12 | 0,22 | 0,48 | 45,98 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,58 | 0,20 | 0,42 | 46,76 |
| Итого | 555 | 19,71 | 16,72 | 67,17 | 567,36 |
| Полдник | | | | | |
| Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка, айран | 150 | 4,35 | 3,75 | 6,30 | 81 |
| Булочка «Веснушка»(масса 50г) | 50 | 4,02 | 1,47 | 29,51 | 148,87 |
| Итого: | 200 | 8,37 | 5,22 | 35,81 | 229,87 |
| Всего на день | 1220 | 33,66 | 30,34 | 141,27 | 1087,85 |



ИП Чернов К.А.


МЕНЮ

МБДОУ «Детский сад» № 78 г. Шахты на «_» _____ 2024г.

| Наименование блюда | Выход,г | Белки,г | Жиры,г | Углеводы,г | ккал |
|--|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| Завтрак | | | | | |
| каша жидкая молочная овсяная | 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 | | | | | |
| Плоды и ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| Обед | | | | | |
| капуста квашенная с растительным маслом | 50 | 0,86 | 2,50 | 4,23 | 42,85 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 18/5 | 4,24 | 6,91 | 7,22 | 108,73 |
| рагу из овощей | 130 | 2,77 | 10,05 | 16,44 | 168,42 |
| фрикадельки рыбные с маслом | 80 | 9,15 | 4,16 | 10,41 | 112,31 |
| 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 | 21,60 | 24,91 | 66,35 | 687,56 |
| 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 овсяная | 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 | | | | | |
| Плоды или ягоды свежие | 100 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 47,00 |
| Итого | 100,0 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47,00 |
| Обед | | | | | |
| капуста квашенная с растительным маслом | 30 | 0,39 | 1,50 | 2,40 | 25,20 |
| Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной | 150/5 | 3,56 | 5,84 | 6,05 | 91,6 |
| рагу из овощей | 110 | 2,34 | 8,50 | 13,91 | 142,51 |
| фрикадельки рыбные с маслом | 50 | 5,72 | 2,60 | 6,51 | 70,19 |
| 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 | 16,02 | 19,61 | 52,65 | 544,88 |
| 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 |

ИП Чернов К.А. 

МБДОУ «Детский сад» №78 г. Шахты на «_» _____ 2024г.

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 пшеничная | 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 | | | | | |
| овощи натуральные соленые(помидоры) | 50 | 0,56 | 0,05 | 1,75 | 10 |
| 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 |

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 пшеничная | 150 | 3,23 | 4,56 | 22,95 | 144,33 |
| бутерброд с маслом | 35 | 2,19 | 5,64 | 12,83 | 105,6 |
| кофейный напиток с молоком | 180 | 2,20 | 2,38 | 21,17 | 111,78 |
| Итого | 365,0 | 7,62 | 12,58 | 56,95 | 361,71 |
| 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 | | | | | |
| Котлеты, биточки, шницели (с маслом) | 50 | 6,14 | 15,12 | 9,40 | 195,17 |
| овощи натуральные соленые (помидоры) | 30 | 0,34 | 0,03 | 1,05 | 6 |
| суп картофельный с крупой(рисом, пшеном или хлопьями овсяными) | 150 | 3,46 | 3,87 | 10,41 | 90,51 |
| макароны отварные с маслом | 110 | 4,00 | 4,25 | 22,33 | 143,53 |
| соус сметанный с луком | 20 | 0,33 | 0,73 | 1,47 | 13,99 |
| компот из смеси сухофруктов с витамином С | 150 | 0,04 | 0,00 | 17,15 | 65,19 |
| хлеб ржаной | 20 | 1,4 | 0,28 | 0,60 | 57,47 |
| хлеб пшеничный | 20 | 1,98 | 0,25 | 0,52 | 58,45 |
| Итого | 560 | 17,69 | 24,53 | 62,93 | 630,31 |
| Полдник | | | | | |
| Запеканка из творога | 100 | 16,10 | 9,44 | 17,47 | 217,58 |
| Соус молочный(сладкий) | 20 | 0,39 | 0,88 | 2,70 | 20,16 |
| молоко кипяченое | 150 | 4,35 | 4,8 | 7,05 | 90,00 |
| Итого | 270 | 20,84 | 15,12 | 27,22 | 327,74 |
| Всего на день | 1295 | 46,65 | 52,23 | 157,20 | 1361,98 |