

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ № 5 на 1 марта 2023

САД дети дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,86	5,94	27,36	182,34
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	420	5,97	9,56	57,83	341,36
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным) 100/50	150	8,10	13,85	38,10	309,45
Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов +витС	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	670	17,19	17,43	99,33	621,46
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	200	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	10,69	9,46	37,44	279,21
УЖИН					
Винегрет овощной	180	7,00	5,20	37,78	225,92
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	18,72	13,34	73,68	487,22
итого по меню	1900	54,07	50,29	289,30	1824,25

ясли дети дошкольного возраста с 1х до 2 лет с 10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная жидкая	130	3,51	4,29	19,76	131,69
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
	350	4,59	7,91	49,11	286,11
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19
	95	1,32	0,39	17,10	77,19
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	150	2,50	1,80	10,18	66,96
Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным) 90/40	130	7,29	9,54	17,55	185,22
Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,52	0,40	2,68	16,76
Компот из сушеных фруктов +витС	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	530	14,63	12,34	66,14	433,33
ПОЛДНИК					
Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	101,29
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	8,32	7,34	30,88	191,29