

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит ЮС"



МЕНЮ № 5 на

1 сентября 2023г

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205,00
чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	400	6,56	11,07	55,00	341,51
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (с курицей) 175/25	200	2,00	5,40	17,80	127,80
макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Печень, тушеная, в соусе	80	15,84	12,64	7,36	206,56
салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	700	26,00	21,89	88,60	639,23
ПОЛДНИК					
Печенье	40	1,61	4,47	12,29	93,73
Конфеты(мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	265	8,50	10,88	27,90	245,10
УЖИН					
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,10
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	470	14,42	17,17	57,69	442,02
итого по меню	1935	56,98	61,42	251,46	1762,96

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1, до 3X лет 10ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45
чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	350	5,61	9,69	39,59	263,36
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	95	1,32	0,39	17,10	77,14
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (с курицей) 130/20	150	1,50	4,05	13,35	95,85
макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
печень, тушеная в соусе	60	11,88	9,48	5,52	154,92
салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,10
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	20,68	16,32	74,54	513,37
ПОЛДНИК					
Печенье	40	1,80	3,92	12,20	91,40
Конфеты(мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	235	7,24	9,00	26,31	215,87
итого по меню	1250	34,85	35,40	157,54	1069,79