

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Ю"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ 5 на

3 августа 2023г

МБДОУ №

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					
Запеканка рисовая с творогом(с соусом молочным)100/73	173	6,09	4,20	27,32	169,42
Бутерброды с сыром 15/5/5	35	3,68	6,60	6,63	100,65
кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,90	13,97	93,87
	408	13,37	14,02	49,47	374,37
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (сметана)172/20/8	200	5,98	6,22	6,00	103,90
шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,08	138,48
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	11,00
Салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	700	21,59	27,96	72,22	626,92
ПОЛДНИК					
"Гребешок" из дрожжевого теста	70	2,39	5,68	26,74	167,72
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	8,33	10,47	37,00	275,61
УЖИН					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками) (молочная)	200	8,24	5,94	38,42	240,72
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	470	12,96	11,28	73,80	444,43
итого по меню	2058	57,25	63,73	252,69	1805,77

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка рисовая с творогом(с соусом молочным)80/60	140	3,26	2,56	16,08	100,45
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87
	420	10,18	12,06	36,68	294,97
завтрак2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (сметана)129/15/6	150	4,49	4,66	4,50	77,93
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	68,77
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,68	5,32	2,03	58,73
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150	0,14	0,14	12,41	50,40
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	16,55	20,60	55,40	456,07
ПОЛДНИК					
"Гребешок" из дрожжевого теста	50	1,71	4,05	19,10	119,80
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	200	6,66	8,04	27,65	209,71
итого по меню	1275	34,14	40,70	134,88	1024,08