

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ  
МБДОУ №

5 № 5 ИЮНЯ 2022

САД дети дошкольного возраста от 3х- до7 лет С12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Макаронные изделия отварные с маслом	100	1,84	0,12	15,59	59,19
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40
	<b>430</b>	<b>13,54</b>	<b>18,14</b>	<b>47,53</b>	<b>388,10</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>84,40</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп с крупой (рисовой) на кур. бул.	200	2,48	4,08	5,14	65,46
Рагу из птицы	130	3,15	13,35	30,30	253,94
салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Кисель из яблок с витС	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	<b>640</b>	<b>12,98</b>	<b>21,41</b>	<b>94,26</b>	<b>619,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	<b>250</b>	<b>12,32</b>	<b>9,34</b>	<b>36,44</b>	<b>280,63</b>
<b>УЖИН</b>					
Каша гречневая жидкая молочная	180	4,68	3,58	29,54	166,23
какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>415</b>	<b>10,66</b>	<b>11,96</b>	<b>53,61</b>	<b>361,86</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1970</b>	<b>55,38</b>	<b>61,45</b>	<b>274,42</b>	<b>1852,25</b>

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Макаронные изделия отварные с маслом	100	1,84	0,12	10,59	51,19
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,40
	<b>360</b>	<b>12,26</b>	<b>15,56</b>	<b>37,11</b>	<b>330,33</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп с крупой (рисовой) на кур. бул.	150	1,86	3,06	3,85	49,09
Рагу из птицы	110	2,66	11,30	25,64	214,87
салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,10
Кисель из яблок с витС	150	0,11	0,11	16,82	67,35
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>510</b>	<b>9,85</b>	<b>17,13</b>	<b>73,77</b>	<b>487,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	<b>200</b>	<b>9,01</b>	<b>6,86</b>	<b>27,38</b>	<b>208,31</b>
	<b>1220</b>	<b>31,87</b>	<b>39,55</b>	<b>153,41</b>	<b>1089,08</b>