

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ№

5 кв. 4 ноября 2022

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	180	3,35	7,83	18,18	156,49
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
	410	8,83	15,91	44,70	351,30
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,40
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями на кур/б	200	4,48	4,48	18,08	128,84
Плов из отварной птицы	150	8,83	17,62	19,74	273,21
салат из свеклы и моркви	60	0,79	6,05	4,46	76,20
компот из свежих плодов(яблок)+вит С	180	0,18	0,18	16,54	67,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	670	18,54	28,93	83,60	668,15
ПОЛДНИК					
Рагалик с повидлом	70	2,65	3,89	28,14	158,20
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	8,45	8,88	37,73	266,20
УЖИН					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	11,16	12,78	17,15	228,28
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	460	15,31	16,72	67,30	481,30
итого по меню	1990	52,13	70,44	253,53	1851,39

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1, ДО 3Х лет 10ч пребывания

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	150	1,80	5,58	16,02	121,50
Кофейный напиток с молоком	180	2,70	2,42	11,64	78,23
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	360	6,38	12,86	38,66	290,24
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями на кур/б	150	3,36	3,36	13,56	96,63
Плов из отварной птицы	130	4,16	16,12	6,76	188,76
салат из свеклы и моркви	40	0,52	44,03	2,98	50,80
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150	0,14	0,14	12,41	50,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	530	12,44	24,25	60,49	509,29
ПОЛДНИК					
Рагалик с повидлом	50	1,89	2,78	20,10	113,00
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	6,72	6,93	28,09	203,00
	1240	26,29	44,04	142,39	1065,86