

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общедит-Юг"



Полупанов С. В.

МЕНЮ 5 на 8 месяцев 2022
МБДОУ №

СДЦ 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 сыром 20/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
	415	10,84	14,32	51,43	377,97
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,07	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	13,90	66,55
Бефстроганов из отварного мяса	80	2,56	10,40	21,28	188,96
Салат из квашеной капусты с луком	60	1,02	7,98	3,06	88,80
Компот из смеси сушеных фруктов +витС	200	0,08	0,00	16,22	61,74
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	740	14,41	21,62	97,74	641,53
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	180	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	1965	56,16	59,24	281,31	1880,93

если дети дошкольного возраста с 1х до 3 лет с 10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная жидкая	1410	3,78	6,02	12,88	120,81
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
	355	9,53	14,22	35,21	306,94
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины, бананы, яблоки)	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
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
Бефстроганов из отварного мяса	60	1,92	7,80	15,96	141,72
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	2,12	1,64	28,36
Компот из смеси сушеных фруктов +витС	150	0,06	0,00	12,16	46,31
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	570	11,44	12,45	81,98	471,16
ПОЛДНИК					
Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	134,29
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	8,32	7,34	30,88	224,29
	1220	30,61	34,40	165,17	1079,58