

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит. Учр."

Голупанов С.Н.

МБДОУ № 5

МЕНЮ

№ 9 августа 2023г

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
	410	3,38	11,80	61,21	363,29
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	22,07	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	20,40	76,95
Бефстроганов из отварного мяса	70	11,60	10,58	6,00	165,58
Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
кисель из яблок+витС	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96
	710	25,50	17,39	94,07	618,44
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя	70	4,98	2,37	36,30	188,73
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	10,78	7,37	45,90	296,73
УЖИН					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,44	12,54	3,14	132,22
какао с молоком	200	3,92	3,20	15,56	105,98
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	475	12,08	22,66	45,01	432,85
итого по меню	1945	53,24	59,71	267,20	1806,31

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	1,92	3,92	17,50	112,95
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	360	2,95	7,54	46,67	265,21
ЗАВТРАК 2					
Фрукты 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 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	50	8,28	7,55	4,28	118,27
Салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,10
кисель из яблок+витС	150	0,11	0,11	16,82	67,35
Гренки из пшеничного хлеба	40	3,70	0,54	15,90	83,17
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	19,55	12,55	77,14	486,16
ПОЛДНИК					
Булочка "домашняя"	50	3,56	1,70	25,93	134,80
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	200	7,91	5,45	33,13	215,80
итого по меню	1225	31,73	25,93	174,04	1044,36