



УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ № 5 на 10 мая 2022

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

| | | Белки, г | Жиры, г | Гликоеды, | ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 180 | 4,86 | 5,94 | 27,36 | 182,34 |
| Бутерброды с повидлом 20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 |
| Чай с лимоном 193/7 | 200 | 0,26 | 0,00 | 11,22 | 46,00 |
| | 420 | 5,97 | 9,56 | 57,83 | 341,36 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,02 | 95,00 |
| | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,02 | 95,00 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б | 200 | 3,34 | 2,40 | 13,58 | 89,28 |
| Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным) 100/50 | 150 | 8,10 | 13,85 | 38,10 | 309,45 |
| Овощи натуральные соленые (огурцы) | 50 | 0,65 | 0,50 | 3,35 | 20,95 |
| Компот из сушеных фруктов +витС | 200 | 0,08 | 0,00 | 14,60 | 55,58 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| | 670 | 17,19 | 17,43 | 99,33 | 621,46 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Булочка российская | 70 | 4,89 | 4,47 | 27,85 | 171,21 |
| Молоко кипяченое | 200 | 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 | 1900 | 54,07 | 50,29 | 289,30 | 1824,25 |

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

| Наименование блюда | Выход, г | Пищевая ценность | | | |
|--|-------------|------------------|--------------|---------------|---------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Гликоеды, | ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша рисовая молочная жидкая | 130 | 3,51 | 4,29 | 19,76 | 131,69 |
| Бутерброды с повидлом 20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 |
| Чай с лимоном 174/6 | 180 | 0,23 | 0,00 | 10,10 | 41,40 |
| | 350 | 4,59 | 7,91 | 49,11 | 286,11 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы) | 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 |
| Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным) 90/40 | 130 | 7,29 | 9,54 | 17,55 | 185,22 |
| Овощи натуральные соленые (огурцы) | 40 | 0,52 | 0,40 | 2,68 | 16,76 |
| Компот из сушеных фруктов +витС | 150 | 0,06 | 0,00 | 10,95 | 41,69 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | 530 | 14,63 | 12,34 | 66,14 | 433,33 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Булочка российская | 50 | 3,49 | 3,19 | 22,89 | 101,29 |
| Молоко кипяченое | 150 | 4,83 | 4,15 | 7,99 | 90,00 |
| | 200 | 8,32 | 7,34 | 30,88 | 191,29 |
| | 1135 | 28,86 | 27,98 | 163,23 | 987,92 |