

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ
№ 5 на

11 января 2023 г.

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 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
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
	415	9,33	16,21	42,25	352,12
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10	84,06
Зразы из мяса с рисом паровые	80	7,12	7,30	16,35	157,92
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Салат из зеленого горошка (консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Кисель из сока плодово-ягодного+витС	200	0,06	0,06	22,20	89,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	720	20,44	20,01	86,99	609,23
ПОЛДНИК					
Сырники запеченные с соусом молочным 100/75	175	4,20	9,20	15,70	162,39
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	355	10,19	14,19	26,09	273,38
УЖИН					
Щицель из капусты	180	8,59	13,14	18,77	225,07
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,20	43,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	450	13,71	18,32	60,47	453,18
итого по меню	2040	55,17	69,23	236,83	1782,91

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	140	1,40	4,34	12,46	94,50
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	355	7,15	12,54	34,79	280,63
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	150	1,32	0,39	17,10	77,14
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбой	150	3,71	2,32	6,83	63,04
Зразы из мяса с рисом паровые	60	5,34	5,47	12,26	118,44
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
Салат из зеленого горошка (консервированного)	40	1,19	2,07	2,50	33,44
Кисель из сока плодово-ягодного+витС	150	0,04	0,04	16,65	67,11
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	16,72	15,88	72,70	500,57
ПОЛДНИК					
Сырники запеченные с соусом молочным 80/60	140	3,36	7,36	12,56	129,91
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	390	8,31	11,35	21,11	219,82
итого по меню	1310	33,54	40,32	145,80	1078,16