

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полуданов С.Н.



МБДОУ №

5 по Набережной д.д.з.

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

МЕНЮ

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога с (соус молочный)100/73	173	1062,00	7,52	20,23	191,07
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	408	16,60	15,90	44,30	386,70
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп-лапша домашняя (курицей)175/25	200	8,74	10,50	16,82	198,46
Рис отварной	130	1,43	2,47	12,74	78,91
Печень говяжья по-строгановски	80	3,49	7,63	4,01	98,67
Салат из помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
Компот из свежих фруктов(яблоко)+вТС	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	700	18,98	24,66	78,29	648,22
ПОЛДНИК					
Булочка "Кчаю"	70	0,70	4,21	28,56	154,90
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	6,50	9,20	38,15	262,90
УЖИН					
Пудинг манной	180	1,98	5,58	36,36	203,40
Молоко сгущенное	50	2,60	3,25	22,75	130,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	470	7,42	9,31	63,49	447,25
	1855	51,00	59,57	265,25	1840,07

если дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет с 12ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога(соус молочный)80/60	140	6,90	4,42	10,58	88,30
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
	355	12,65	12,62	32,91	274,43
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-лапша домашняя (курицей)132/18	150	6,55	7,88	12,68	148,85
Рис отварной	110	1,21	2,09	10,78	66,77
Печень говяжья по-строгановски	60	2,62	5,72	3,01	74,00
Салат из свежих помидор	40	0,60	2,20	3,36	35,60
Компот из свежих фруктов(яблоко)+вТС	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
	570	15,38	18,63	66,95	498,32
ПОЛДНИК					
Булочка "Кчаю"	50	2,19	5,43	25,96	160,97
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	200	6,54	9,18	33,16	241,97
итого по меню	1160	35,89	40,82	150,12	1091,91