

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

5 на 13 января 2022

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка рисовая с творогом(соус яблочный)100/75	175	6,09	4,20	27,32	169,42
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
	<b>410</b>	<b>12,07</b>	<b>12,58</b>	<b>51,39</b>	<b>365,05</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (апельсины,яблокибананы)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,02</b>	<b>95,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп-лапша домашняя (курицей)175/25	200	8,74	10,50	16,82	198,46
Запеканка картофельная с печеню(соус сметанный с томатом)100/50	150	11,10	7,95	15,11	176,39
производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Кисель из сока плодово-ягодного+вит.С	200	0,06	0,06	22,20	89,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>670</b>	<b>25,00</b>	<b>24,57</b>	<b>78,79</b>	<b>640,13</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Крендель сахарный	70	3,04	4,98	27,60	167,44
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	<b>250</b>	<b>8,84</b>	<b>9,97</b>	<b>37,19</b>	<b>275,44</b>
<b>УЖИН</b>					
Пудинг манный	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	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>470</b>	<b>7,82</b>	<b>9,15</b>	<b>89,81</b>	<b>471,65</b>
	<b>1900</b>	<b>55,23</b>	<b>56,77</b>	<b>278,20</b>	<b>1847,27</b>
<b>ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет с 10ч пребыванием</b>					
Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка рисовая с творогом(соус яблочный)80/60	140	4,07	2,56	15,62	101,79
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
	<b>350</b>	<b>9,82</b>	<b>10,76</b>	<b>37,95</b>	<b>287,92</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19*
	<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,19</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп-лапша домашняя (курицей)130/20	150	6,55	7,88	12,61	148,85
Запеканка картофельная с печеню(соус сметанный с томатом)90/40	130	9,09	6,16	10,00	131,84
Икра кабачковая(промышленного	40	0,76	3,56	3,08	47,60
Кисель из сока плодово-ягодного+вит.С	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
	<b>530</b>	<b>20,70</b>	<b>18,24</b>	<b>67,12</b>	<b>518,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Крендель сахарный	50	2,17	3,56	19,72	119,60
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	<b>200</b>	<b>7,00</b>	<b>7,71</b>	<b>27,71</b>	<b>209,60</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>1170</b>	<b>38,8/4</b>	<b>37,10</b>	<b>149,88</b>	<b>1092,81</b>