

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"
Полупанов С.Н.



МЕНЮ 5 на 13 апреля 2022
МБДОУ № 5 на 13 апреля 2022
САД дети дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Пудинг из творога запеченый(соус шоколадный)100/75 | 175 | 10,62 | 6,52 | 16,23 | 166,07 |
| Бутерброды с сыром 15/5/5 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 |
| Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,30 |
| | 410 | 17,90 | 16,34 | 38,38 | 371,02 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 |
| | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 |
| ОБЕД | | | | | |
| Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)164/18/18 | 200 | 4,76 | 6,86 | 12,20 | 129,22 |
| Шницел рыбный натуральный с сливочным маслом | 80 | 7,60 | 6,64 | 12,06 | 138,48 |
| Картофельное пюре | 130 | 2,82 | 3,35 | 13,61 | 95,91 |
| икра свекольная | 60 | 1,73 | 3,71 | 5,18 | 59,58 |
| компот из свежих плодов(яблок)+вит.С | 200 | 0,16 | 0,16 | 14,90 | 60,48 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| | 730 | 21,33 | 21,32 | 82,73 | 606,37 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 70 | 5,13 | 4,01 | 27,39 | 166,16 |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок) | 180 | 5,94 | 4,79 | 10,26 | 107,89 |
| | 250 | 10,53 | 8,51 | 36,75 | 266,06 |
| УЖИН | | | | | |
| Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная | 200 | 8,24 | 12,20 | 24,42 | 240,44 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,02 | 43,60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Бутерброды с маслом22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 |
| | 470 | 13,36 | 17,38 | 66,12 | 468,55 |
| итого по меню | 1985 | 64,12 | 63,55 | 244,18 | 1796,44 |

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

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Пудинг из творога запеченый(соус шоколадный)80/60 | 140 | 5,30 | 3,62 | 10,48 | 95,64 |
| Бутерброды с сыром 15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 |
| Кофейный напиток с молоком | 180 | 3,24 | 2,90 | 13,97 | 93,87 |
| | 355 | 12,22 | 13,12 | 31,08 | 290,16 |
| Соки фруктовые | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 |
| | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 |
| ОБЕД | | | | | |
| Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной) | 150 | 3,57 | 5,15 | 6,15 | 85,19 |
| Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом | 60 | 5,10 | 4,38 | 6,74 | 68,77 |
| Картофельное пюре | 110 | 2,39 | 2,84 | 11,52 | 81,16 |
| икра свекольная | 40 | 1,15 | 2,47 | 3,46 | 39,72 |
| компот из свежих плодов(яблок)+вит.С | 150 | 0,12 | 0,12 | 11,17 | 45,36 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| | 570 | 16,29 | 15,68 | 59,08 | 424,60 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Ватрушка с повидлом | 50 | 3,66 | 2,87 | 19,57 | 119,68 |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок) | 150 | 4,95 | 3,99 | 8,55 | 89,91 |
| | 200 | 8,61 | 6,86 | 28,12 | 208,59 |
| итого по меню | 1215 | 37,42 | 35,42 | 132,68 | 986,68 |