

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

*С.Н. Полупанов*  
Полупанов С.Н.

МЕНЮ  
МБДОУ №

*5 на 16 января 2022*

САД дети дошкольного возраста от 3х- до7 лет С12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,54	88,78
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
	<b>480</b>	<b>14,46</b>	<b>18,20</b>	<b>55,37</b>	<b>417,99</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>84,40</b>
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б182/18	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Плов из отварной птицы	150	7,65	13,65	4,20	170,23
салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
компот из апельсинов с яблоками+вит С	200	0,48	0,20	26,14	107,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>680</b>	<b>20,03</b>	<b>24,05</b>	<b>71,08</b>	<b>580,83</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Рагалик с повидлом	70	4,75	3,89	30,45	174,93
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	<b>250</b>	<b>10,55</b>	<b>8,88</b>	<b>40,04</b>	<b>282,93</b>
<b>УЖИН</b>					
Каша пшенная молочная жидкая	180	11,16	12,78	17,15	228,28
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	<b>460</b>	<b>15,31</b>	<b>16,72</b>	<b>67,30</b>	<b>481,30</b>
<b>итого по меню</b>	<b>2070</b>	<b>61,35</b>	<b>67,85</b>	<b>253,99</b>	<b>1847,49</b>

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 ДО 3Х лет 10ч пребывания

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	13,96	65,11
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Икра кабачковая промышленного производства	40	0,76	3,56	3,08	47,60
	<b>370</b>	<b>12,44</b>	<b>15,57</b>	<b>43,68</b>	<b>344,45</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б144/6	150	4,49	4,66	4,50	77,93
Плов из отварной птицы	130	5,33	9,75	3,64	123,63
Салат из свелы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60
компот из апельсинов с яблоками+вит С	150	0,36	0,15	19,60	80,32
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>15,04</b>	<b>17,36</b>	<b>55,88</b>	<b>440,18</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Рагалик с повидлом	50	3,39	2,78	21,75	124,95
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	<b>200</b>	<b>8,22</b>	<b>6,93</b>	<b>29,74</b>	<b>214,95</b>
	<b>1250</b>	<b>36,45</b>	<b>39,86</b>	<b>144,45</b>	<b>1062,91</b>