

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общедит-Юг"



Голушанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ№

5^{на} на 16 июня 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
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					
Плоды 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-строгоновски	80	3,49	7,63	4,01	98,67
Салат из помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
Компот из свежих плодов(яблок)+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 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	2,64	0,48	13,36	69,60
	470	7,42	9,31	83,49	447,25
	1855	51,00	59,57	265,25	1840,07

Ясли дети дошкольного возраста от 1до 3х лет с 10ч 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					
Плоды 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-строгоновски	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 плодов(яблок)+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