УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Юг"
_____ Полупанов С.Н.

МЕНЮ 5 на 16 августа 2023г
МБДОУ№
САД дети дошкольного возраста с 3х до7 лет с12-ч пребыванием

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	170	1,70	8,33	31,11	206,11
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
	410	**2,75**	**11,95**	**61,38**	**362,83**
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (яблоко,бананы,**апельсины**)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми (с фасолью) м/б	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Жаркое по домашнему	130	1,31	4,80	37,97	200,32
Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
кисель из яблок+вит.С	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96
	640	**14,92**	**15,48**	**99,09**	**630,20**
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	**10,69**	**9,47**	**37,45**	**279,21**
УЖИН					
капуста тушеная	170	1,45	1,82	11,51	68,44
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	485	**16,85**	**15,56**	**54,04**	**430,39**
итого по меню	**1885**	**46,71**	**53,95**	**272,97**	**1797,63**

ясли дети дошкольного возраста с 1х до3 лет с10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	140	1,68	3,08	19,88	113,95
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24
	360	**2,71**	**6,70**	**49,05**	**266,21**
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (яблоко,бананы,**апельсины**)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	95	**1,32**	**0,39**	**17,10**	**77,14**
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми (с фасолью) м/б	150	4,49	4,66	4,50	77,93
Жаркое по домашнему	110	5,28	5,61	20,79	154,77
Салат из свежих помидоров	40	0,60	2,20	3,36	35,60
кисель из яблок+вит.С	150	0,11	0,11	16,82	67,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
гренки из пшеничного хлеба	40	1,98	0,36	10,02	52,20
	520	**16,16**	**13,48**	**71,39**	**471,02**
полдник					
Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	134,29
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	200	**7,84**	**6,94**	**30,09**	**215,29**
	1175	**28,03**	**27,51**	**167,63**	**1029,71**