

УТВЕРЖДАЮ
 директор "Общественного
 учреждения "Центр развития
 дошкольного образования
 г.Ташкент" ИИИ
 Ташкентов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

5 мес 16 месяцев 2023г

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

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 180 | 4,68 | 6,57 | 34,70 | 217,06 |
| Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 |
| Чай с лимоном | 200 | 0,26 | 0,00 | 1,22 | 46,00 |
| | 410 | 6,82 | 11,43 | 56,92 | 353,57 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| Соки фруктовые | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,44 |
| | 200 | 1,00 | 0,00 | 2,20 | 84,44 |
| ОБЕД | | | | | |
| Свекольник (с мясом, сметана) 174/18/8 | 200 | 6,88 | 6,42 | 4,42 | 102,18 |
| Карттофельное пюре | 130 | 2,82 | 3,35 | 13,61 | 95,91 |
| Котлеты рыбные любительские | 80 | 11,15 | 2,58 | 15,23 | 125,09 |
| Салат из квашеной капусты с луком | 60 | 1,02 | 3,18 | 2,46 | 42,53 |
| Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С | 200 | 0,08 | 0,00 | 16,22 | 61,74 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| Хлеб пшеничный | 50 | 3,80 | 0,40 | 24,60 | 117,50 |
| | 750 | 27,53 | 16,29 | 86,56 | 597,15 |
| Полдник | | | | | |
| коржик молочный | 70 | 4,69 | 4,83 | 25,20 | 163,03 |
| Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок) | 180 | 5,94 | 4,79 | 10,26 | 107,89 |
| | 250 | 10,63 | 9,62 | 35,46 | 270,92 |
| УЖИН | | | | | |
| Голубцы овощные с соусом молочным | 180 | 1,89 | 4,68 | 21,42 | 135,36 |
| кофейный напиток с молоком | 200 | 3,60 | 3,22 | 15,52 | 104,30 |
| Бутерброд с повидлом 20/5/15 | 40 | 0,85 | 3,62 | 19,25 | 113,02 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| | 460 | 9,38 | 11,84 | 75,87 | 446,68 |
| итого по меню | 2070 | 55,36 | 49,18 | 275,01 | 1752,76 |

ЯСЛИ дети дошкольного возраста ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ 10ч прибыванием

| Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша манная молочная жидкая | 140 | 3,50 | 4,83 | 18,49 | 131,45 |
| Чай с лимоном | 180 | 0,23 | 0,00 | 10,10 | 41,40 |
| Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 |
| | 350 | 5,61 | 9,69 | 39,59 | 263,36 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| Соки фруктовые | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 |
| | 150 | 0,75 | 0,00 | 15,15 | 63,33 |
| ОБЕД | | | | | |
| Свекольник (с мясом, сметана) 132/12/6 | 150 | 5,01 | 4,82 | 3,32 | 76,64 |
| Карттофельное пюре | 110 | 2,39 | 2,84 | 11,52 | 81,16 |
| Котлеты рыбные любительские | 60 | 8,36 | 1,94 | 11,42 | 93,82 |
| Салат из квашеной капусты с луком | 40 | 0,68 | 2,12 | 1,64 | 28,36 |
| Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С | 150 | 0,06 | 0,00 | 12,60 | 46,31 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| | 570 | 20,76 | 12,32 | 64,84 | 448,99 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Коржик молочный | 50 | 3,35 | 3,45 | 18,00 | 116,45 |
| Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок) | 150 | 4,95 | 3,99 | 8,55 | 89,91 |
| | 200 | 8,30 | 7,44 | 26,55 | 206,36 |
| | 1270 | 35,42 | 29,45 | 146,13 | 982,04 |