

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ № 5 на

14 января 2023

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 | | | | | |
| Каша гречневая вязкая молочная | 180 | 3,35 | 7,83 | 18,18 | 156,49 |
| Какао с молоком | 200 | 2,30 | 1,78 | 17,44 | 94,98 |
| Бутерброды с сыром 15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 |
| | 415 | 9,33 | 16,21 | 42,25 | 352,12 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы) | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,03 | 95,00 |
| | 100 | 1,50 | 0,50 | 21,03 | 95,00 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 200 | 4,94 | 3,10 | 9,10 | 84,06 |
| Зразы из мяса с рисом паровые | 80 | 7,12 | 7,30 | 16,35 | 157,92 |
| Картофель отварной | 130 | 2,57 | 6,36 | 11,44 | 113,27 |
| Салат из зеленого горошка (консервированного) | 50 | 1,49 | 2,59 | 3,12 | 41,80 |
| Кисель из сока плодово-ягодного+витС | 200 | 0,06 | 0,06 | 22,20 | 89,48 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| | 720 | 20,44 | 20,01 | 86,99 | 609,23 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Сырники запеченные с соусом молочным 100/75 | 175 | 4,20 | 9,20 | 15,70 | 162,39 |
| Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок) | 180 | 5,94 | 4,79 | 10,26 | 107,89 |
| | 355 | 10,19 | 14,19 | 26,09 | 273,38 |
| УЖИН | | | | | |
| Щи из капусты | 180 | 8,59 | 13,14 | 18,77 | 225,07 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,20 | 0,00 | 11,20 | 43,60 |
| Хлеб пшеничный | 40 | 3,04 | 0,32 | 19,68 | 94,00 |
| Бутерброды с маслом 22/8 | 30 | 1,88 | 4,86 | 11,00 | 90,51 |
| | 450 | 13,71 | 18,32 | 60,47 | 453,18 |
| Итого по меню | 2040 | 55,17 | 69,23 | 236,83 | 1782,91 |

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

| Наименование блюда | Выход, г | Пищевая ценность | | | |
|---|----------|------------------|---------|-------------|---------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | |
| Каша гречневая вязкая молочная | 140 | 1,40 | 4,34 | 12,46 | 94,50 |
| Какао с молоком | 180 | 2,07 | 1,60 | 15,70 | 85,48 |
| Бутерброды с сыром 15/5/15 | 35 | 3,68 | 6,60 | 6,63 | 100,65 |
| | 355 | 7,15 | 12,54 | 34,79 | 280,63 |
| ЗАВТРАК 2 | | | | | |
| Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы) | 95 | 1,32 | 0,39 | 17,10 | 77,14 |
| | 150 | 1,32 | 0,39 | 17,10 | 77,14 |
| ОБЕД | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 150 | 3,71 | 2,32 | 6,83 | 63,04 |
| Зразы из мяса с рисом паровые | 60 | 5,34 | 5,47 | 12,26 | 118,44 |
| Картофель отварной | 110 | 2,18 | 5,38 | 9,68 | 95,84 |
| Салат из зеленого горошка (консервированного) | 40 | 1,19 | 2,07 | 2,50 | 33,44 |
| Кисель из сока плодово-ягодного+витС | 150 | 0,04 | 0,04 | 16,65 | 67,11 |
| Хлеб пшеничный | 30 | 2,28 | 0,24 | 14,76 | 70,50 |
| Хлеб ржаной | 30 | 1,98 | 0,36 | 10,02 | 52,20 |
| | 570 | 16,72 | 15,88 | 72,70 | 500,57 |
| ПОЛДНИК | | | | | |
| Сырники запеченные с соусом молочным80/60 | 140 | 3,36 | 7,36 | 12,56 | 129,91 |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок) | 150 | 4,95 | 3,99 | 8,55 | 89,91 |
| | 390 | 8,31 | 11,35 | 21,11 | 219,82 |
| Итого по меню | 1310 | 33,54 | 40,32 | 145,80 | 1078,16 |