

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Обществу с ограниченной ответственностью "Общественный центр развития детей "Юг"



Полупанов С.Н.

МЕНЮ **5** на *17 августа 2023*  
МБДОУ № **5** на *17 августа 2023*  
САД дети дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка рисовая с творогом(с соусом молочным)100/73	173	6,09	4,20	27,32	169,42
Бутерброды с сыром 15/5/5	35	3,68	6,60	6,63	100,65
кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,90	13,97	93,87
	<b>408</b>	<b>13,37</b>	<b>14,02</b>	<b>49,47</b>	<b>374,37</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>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>ОБЕД</b>					
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (сметана)172/20/8	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,08	138,48
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	11,00
Салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	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
	<b>700</b>	<b>21,59</b>	<b>27,96</b>	<b>72,22</b>	<b>626,92</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
"Гребешок" из дрожжевого теста	70	2,39	5,68	26,74	167,72
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	<b>250</b>	<b>8,33</b>	<b>10,47</b>	<b>37,00</b>	<b>275,61</b>
<b>УЖИН</b>					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками) (молочная)	200	8,24	5,94	38,42	240,72
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	<b>470</b>	<b>12,96</b>	<b>11,28</b>	<b>73,80</b>	<b>444,43</b>
<b>итого по меню</b>	<b>2058</b>	<b>57,25</b>	<b>63,73</b>	<b>252,69</b>	<b>1805,77</b>

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка рисовая с творогом(с соусом молочным)80/60	140	3,26	2,56	16,08	100,45
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87
	<b>420</b>	<b>10,18</b>	<b>12,06</b>	<b>36,68</b>	<b>294,97</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 м/б (сметана)129/15/6	150	4,49	4,66	4,50	77,93
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	68,77
Салат из свежих помидоров с луком	40	0,68	5,32	2,03	58,73
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	150	0,14	0,14	12,41	50,40
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>570</b>	<b>16,55</b>	<b>20,60</b>	<b>55,40</b>	<b>456,07</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
"Гребешок" из дрожжевого теста	50	1,71	4,05	19,10	119,80
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	<b>200</b>	<b>6,66</b>	<b>8,04</b>	<b>27,65</b>	<b>209,71</b>