

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ № 5 на 20 июня 2022

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша гречневая жидкая молочная	180	4,68	3,58	29,54	166,23
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	10,66	11,96	53,61	361,86
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 картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10	84,06
Голубцы ленивые 100/50	150	8,33	9,09	25,77	218,21
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	660	20,13	20,74	87,14	613,72
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	353	16,14	12,99	20,46	263,28
УЖИН					
Запеканка рисовая со свежими плодами	200	3,88	10,16	33,98	242,88
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	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
	470	9,00	15,34	75,68	470,99
итого по меню	1875	57,43	61,53	257,92	1804,85

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 ДО 3Х лет 10ч пребывания

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша гречневая жидкая молочная	140	3,64	2,79	15,26	100,96
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	9,39	10,99	37,59	286,79
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие(яблоки,бананы,апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,00
	95	1,32	0,39	17,10	77,00
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбой	150	3,71	2,32	18,08	108,03
Голубцы ленивые 80/40	120	6,66	7,27	11,02	136,17
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,68	5,20	2,03	57,45
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	12,16	46,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	520	15,37	15,38	68,07	470,66
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом 80/60	140	8,16	6,56	8,16	124,31
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	150	4,99	3,99	8,55	89,91
	230	13,15	10,55	16,71	214,22
итого по меню	1200	39,23	37,32	139,47	1048,81