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

МЕНЮ

МБДОУ№ 5 на 21 марта 2023г

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 летс12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных "ГеркулеС" вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	**6,27**	**14,78**	**48,79**	**353,32**
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 рыбными фрикадельками	200	3,30	4,20	8,60	85,40
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Тефтели мясные	80	7,22	9,02	16,46	175,83
салат из квашенной капусты с луком	60	1,02	3,18	2,46	42,53
Кисель из яблок +витС	200	0,12	0,12	20,18	80,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	740	**19,25**	**23,56**	**88,84**	**644,05**
ПОЛДНИК					
Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий)100/75	175	7,42	5,94	19,14	159,54
Кисломолчные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	355	**13,36**	**10,73**	**29,36**	**267,63**
УЖИН					
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,10
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
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
	460	**15,85**	**18,25**	**55,76**	**443,91**
итого по меню	**2060**	**56,28**	**68,02**	**243,91**	**1806,81**

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 3х до 1 лет с 10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных "ГеркулеС" вязкая	140	1,92	3,92	17,50	112,95
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
	355	**5,83**	**10,52**	**34,23**	**255,00**
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие(яблоки)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	95	**1,32**	**0,39**	**17,10**	**77,14**
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	2,47	3,15	6,45	64,05
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
Тефтели мясные	60	5,41	6,76	12,34	131,87
салат из квашенной капусты с луком	40	0,68	2,12	1,64	28,36
Кисель из яблок +витС	150	0,09	0,09	15,14	60,61
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	**15,09**	**18,10**	**70,03**	**503,43**
ПОЛДНИК					
Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий)80/60	140	5,94	4,75	15,28	127,63
Кисломолчные напитки(кефир,ряженка,снежок	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	290	**10,89**	**8,74**	**23,83**	**217,54**
итого по меню	**1310**	**33,17**	**37,91**	**145,29**	**1055,69**