УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Юг"
_____Полупанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ№ 5 на 22 марта 2023г

САД дети дошкольного возраста от3х до7 лет 12ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)молочная	170	1,70	7,14	21,00	153,51
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
	410	**4,85**	**12,54**	**57,69**	**361,51**
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,20	95,00
	100	**1,50**	**0,50**	**21,02**	**95,00**
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	3,64	4,78	10,04	95,78
Плов из отварного мяса (свинина)	150	20,85	13,86	17,16	273,72
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
компот из апельсинов и яблок+вит.С	200	0,48	0,20	26,14	107,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба	25	2,81	0,33	17,43	83,55
	665	**30,66**	**22,83**	**85,83**	**665,75**
ПОЛДНИК					
Булочка "Нежная"	70	3,38	7,08	19,81	156,52
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	**9,18**	**12,07**	**29,40**	**264,52**
УЖИН					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,44	12,54	3,14	132,22
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 сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	475	**8,36**	**19,46**	**40,47**	**370,47**
итого по меню	**1900**	**54,55**	**67,40**	**234,41**	**1757,25**

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1, до 3Х лет 10ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)молочная	130	1,30	4,29	11,57	90,09
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	350	**4,22**	**9,51**	**46,52**	**288,59**
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19
	95	**1,32**	**0,39**	**17,10**	**77,19**
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	2,73	3,59	7,63	71,83
Плов из отварного мяса (свинина)	130	12,87	6,81	33,07	245,08
Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60
компот из апельсинов и яблок+витС	150	0,36	0,15	19,60	80,32
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95	66,84
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	520	**20,79**	**13,38**	**87,53**	**551,87**
ПОЛДНИК					
Булочка "Нежная"	50	2,41	5,06	14,15	111,80
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	**7,24**	**9,21**	**22,14**	**201,80**
итого по меню	**1165**	**33,57**	**32,49**	**173,29**	**1119,45**