

УТВЕРЖДАЮС  
директор "Общепит-Юг"



Полупанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

*5 № до августа 2022*

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая вязкая молочная	170	3,55	2,09	34,93	171,90
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
	<b>405</b>	<b>9,33</b>	<b>10,47</b>	<b>59,00</b>	<b>367,53</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,03</b>	<b>95,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52	114,36
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Котлеты рубленые(мясные)с соусом томатным	70/35	4,24	4,26	13,38	110,10
салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09
Компот из свежих плодов(яблок)+витС	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>735</b>	<b>21,23</b>	<b>22,04</b>	<b>86,98</b>	<b>632,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	4,20	9,20	15,70	162,39
Кисломолочные напитки(кефир, ряжека, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,80
	<b>353</b>	<b>10,19</b>	<b>13,99</b>	<b>25,96</b>	<b>270,28</b>
<b>УЖИН</b>					
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
	<b>460</b>	<b>15,85</b>	<b>18,25</b>	<b>55,76</b>	<b>443,91</b>
<b>итого по меню</b>	<b>2053</b>	<b>58,05</b>	<b>65,25</b>	<b>248,73</b>	<b>1809,22</b>

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая вязкая молочная	140	7,98	5,70	20,02	163,28
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
	<b>355</b>	<b>8,35</b>	<b>9,82</b>	<b>41,26</b>	<b>286,87</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие(яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,14</b>
<b>ОБЕД</b>					
уха рыбацкая	150	6,17	1,95	10,89	85,77
Котлеты рубленые(мясные)с соусом томатным	60/30	3,63	3,65	8,47	81,29
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
салат из свежих помидоров с луком	40	0,68	5,32	2,03	58,73
Компот из свежих плодов(яблок)+витС	150	0,14	0,14	12,41	50,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>600</b>	<b>17,06</b>	<b>17,04</b>	<b>68,26</b>	<b>494,73</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 80/60	140	3,36	7,36	12,56	129,91
Кисломолочные напитки(кефир, ряжека, снежок)	150	4,99	3,99	8,55	89,91
	<b>290</b>	<b>8,35</b>	<b>11,35</b>	<b>21,11</b>	<b>219,82</b>