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

МЕНЮ

МБДОУ№ 5 на 26 января 2023г

САД дети дошкольного возраста от 3х до7 лет с 12ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78	205,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	410	**6,64**	**11,07**	**55,00**	**341,51**
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	**1,00**	**0,00**	**2,20**	**84,44**
ОБЕД					
Свекольник (с мясом,сметана)164/18/18	200	4,88	5,68	11,02	114,66
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53	88,78
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов+вит.С	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	60	5,34	1,20	33,78	167,28
	770	**26,84**	**10,50**	**111,53**	**624,54**
ПОЛДНИК					
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,39
	250	**10,63**	**9,62**	**35,46**	**270,92**
УЖИН					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	1,89	4,68	21,42	135,36
кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	**9,38**	**11,84**	**75,87**	**446,68**
итого по меню	**2090**	**53,95**	**43,74**	**297,16**	**1760,10**

ЯСЛИ дети дошкольного возраста ОТ1 ДО 3Х ЛЕТ 10Ч прибыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45
Чай с лимоном174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	350	**5,61**	**9,69**	**39,59**	**263,36**
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	**0,75**	**0,00**	**15,15**	**63,33**
ОБЕД					
Свекольник (с мясом,сметана)132/12/6	150	3,66	4,26	8,27	86,00
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
Овощи натуральные соленые(огурцы)	40	0,52	0,40	2,68	16,76
Компот из сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	**18,88**	**7,33**	**75,36**	**426,08**
ПОЛДНИК					
Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	116,45
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	200	**8,30**	**7,44**	**26,55**	**206,36**
	1270	**33,09**	**24,22**	**155,90**	**959,13**