

УТВЕРЖДАЮ
директор: Общедит. Юг

Полупанова С.Н.



МЕНЮ
МБДОУ №

5 на 24 марта 2023

САД дети дошкольного возраста от 3х- до7 лет С12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,54	88,78
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
	480	14,46	18,20	55,37	417,99
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,40
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б182/18	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Плов из отварной птицы	150	7,65	13,65	4,20	170,23
салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
компот из апельсинов с яблоками+вит С	200	0,48	0,20	26,14	107,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	680	20,03	24,05	71,08	580,83
ПОЛДНИК					
Рагалик с повидлом	70	4,75	3,89	30,45	174,93
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	10,55	8,88	40,04	282,93
УЖИН					
Каша пшеничная молочная жидкая	180	11,16	12,78	17,15	228,28
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	460	15,31	16,72	67,30	481,30
итого по меню	2070	61,35	67,85	253,99	1847,49

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	13,96	65,11
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	150	2,70	2,42	11,64	78,23
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Икра кабачковая промышленного производства	40	0,76	3,56	3,08	47,60
	370	12,44	15,57	43,68	344,45
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б144/6	150	4,49	4,66	4,50	77,93
Плов из отварной птицы	130	5,33	9,75	3,64	123,63
Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60
компот из апельсинов с яблоками+вит С	150	0,36	0,15	19,60	80,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	530	15,04	17,36	55,88	440,18
ПОЛДНИК					
Рагалик с повидлом	50	3,39	2,78	21,75	124,95
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	8,22	6,93	29,74	214,95
	1250	36,45	39,86	144,45	1062,91