

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит. ЮФ"



Полупанарь С.Н.

МЕНЮ № 5 на 29 марта 2023

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

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,86	5,94	27,36	182,34
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	<b>420</b>	<b>5,97</b>	<b>9,56</b>	<b>57,83</b>	<b>341,36</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,02</b>	<b>95,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным) 100/50	150	8,10	13,85	38,10	309,45
Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов +витС	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>670</b>	<b>17,19</b>	<b>17,43</b>	<b>99,33</b>	<b>621,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	200	5,80	4,99	9,59	108,00
	<b>250</b>	<b>10,69</b>	<b>9,46</b>	<b>37,44</b>	<b>279,21</b>
<b>УЖИН</b>					
Винегрет овощной	180	7,00	5,20	37,78	225,92
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>460</b>	<b>18,72</b>	<b>13,34</b>	<b>73,68</b>	<b>487,22</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>1900</b>	<b>54,07</b>	<b>50,29</b>	<b>289,30</b>	<b>1824,25</b>

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша рисовая молочная жидкая	130	3,51	4,29	19,76	131,69
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
	<b>350</b>	<b>4,59</b>	<b>7,91</b>	<b>49,11</b>	<b>286,11</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19
	<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,19</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	150	2,50	1,80	10,18	66,96
Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным) 90/40	130	7,29	9,54	17,55	185,22
Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,52	0,40	2,68	16,76
Компот из сушеных фруктов +витС	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	<b>530</b>	<b>14,63</b>	<b>12,34</b>	<b>66,14</b>	<b>433,33</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	101,29
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	<b>200</b>	<b>8,32</b>	<b>7,34</b>	<b>30,88</b>	<b>191,29</b>
	<b>1135</b>	<b>28,86</b>	<b>27,98</b>	<b>163,23</b>	<b>987,92</b>