

УТВЕРЖДАЮ

директор Общедит.юг

Полупанов С.Н.



МЕНЮ 5

на

30 марта 2023

МБДОУ №

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Пудинг из творога запеченый(соус шоколадный)100/75	175	10,62	6,52	16,23	166,07
Бутерброды с сыром 15/5/5	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
	<b>410</b>	<b>17,90</b>	<b>16,34</b>	<b>38,38</b>	<b>371,02</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>ОБЕД</b>					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)164/18/18	200	4,76	6,86	12,20	129,22
Шницел рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,06	138,48
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
икра свекольная	60	1,73	3,71	5,18	59,58
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	200	0,16	0,16	14,90	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	<b>730</b>	<b>21,33</b>	<b>21,32</b>	<b>82,73</b>	<b>606,37</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ватрушка с повидлом	70	5,13	4,01	27,39	166,16
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	<b>250</b>	<b>10,53</b>	<b>8,51</b>	<b>36,75</b>	<b>266,06</b>
<b>УЖИН</b>					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	200	8,24	12,20	24,42	240,44
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 маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	<b>470</b>	<b>13,36</b>	<b>17,38</b>	<b>66,12</b>	<b>468,55</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1985</b>	<b>64,12</b>	<b>63,55</b>	<b>244,18</b>	<b>1796,44</b>

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 до 3х лет 10ч пребывания

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Пудинг из творога запеченый(соус шоколадный)80/60	140	5,30	3,62	10,48	95,64
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87
	<b>355</b>	<b>12,22</b>	<b>13,12</b>	<b>31,08</b>	<b>290,16</b>
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>
<b>ОБЕД</b>					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)	150	3,57	5,15	6,15	85,19
Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	68,77
картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
икра свекольная	40	1,15	2,47	3,46	39,72
компот из свежих плодов(яблок)+витС	150	0,12	0,12	11,17	45,36
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>570</b>	<b>16,29</b>	<b>15,68</b>	<b>59,08</b>	<b>424,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Ватрушка с повидлом	50	3,66	2,87	19,57	119,68
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	<b>200</b>	<b>8,61</b>	<b>6,86</b>	<b>28,12</b>	<b>208,59</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1215</b>	<b>37,42</b>	<b>35,42</b>	<b>132,68</b>	<b>986,68</b>