

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общественной организации родителей воспитанников ЦСН



МЕНЮ **5** на *Завтрак 2023*  
 МБДОУ № *5* на *Завтрак 2023*  
 САД 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>   |             |              |              |               |                |
| Запеканка рисовая с творогом(с соусом молочным)100/73      | 173         | 6,09         | 4,20         | 27,32         | 169,42         |
| Бутерброды с сыром 15/5/5                                  | 35          | 3,68         | 6,60         | 6,63          | 100,65         |
| кофейный напиток с молоком                                 | 200         | 3,24         | 2,90         | 13,97         | 93,87          |
|  | <b>408</b>  | <b>13,37</b> | <b>14,02</b> | <b>49,47</b>  | <b>374,37</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>  |             |              |              |               |                |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (сметана)172/20/8 | 200         | 5,98         | 6,22         | 6,00          | 103,90         |
| Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом              | 80          | 7,60         | 6,64         | 12,08         | 138,48         |
| Картофель отварной   | 130         | 2,57         | 6,36         | 11,44         | 11,00          |
| Салат из свежих помидоров с луком                          | 50          | 1,02         | 7,98         | 3,05          | 88,09          |
| компот из свежих плодов(яблоко)+вит.С                      | 180         | 0,16         | 0,16         | 14,89         | 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>700</b>  | <b>21,59</b> | <b>27,96</b> | <b>72,22</b>  | <b>626,92</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |             |              |              |               |                |
| "Гребешок" из дрожжевого теста                             | 70          | 2,39         | 5,68         | 26,74         | 167,72         |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)                 | 180         | 5,94         | 4,79         | 10,26         | 107,89         |
|  | <b>250</b>  | <b>8,33</b>  | <b>10,47</b> | <b>37,00</b>  | <b>275,61</b>  |
| <b>УЖИН</b>  |             |              |              |               |                |
| Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками) (молочная)            | 200         | 8,24         | 5,94         | 38,42         | 240,72         |
| Чай с сахаром  | 200         | 0,20         | 0,00         | 11,02         | 43,60          |
| Хлеб пшеничный   | 40          | 2,64         | 0,48         | 13,36         | 69,60          |
| Бутерброды с маслом22/8                                    | 30          | 1,88         | 4,86         | 11,00         | 90,51          |
|  | <b>470</b>  | <b>12,96</b> | <b>11,28</b> | <b>73,80</b>  | <b>444,43</b>  |
| <b>итого по меню</b>                                       | <b>2058</b> | <b>57,25</b> | <b>63,73</b> | <b>252,69</b> | <b>1805,77</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>   |             |              |              |               |                |
| Запеканка рисовая с творогом(с соусом молочным)80/60       | 140         | 3,26         | 2,56         | 16,08         | 100,45         |
| 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>420</b>  | <b>10,18</b> | <b>12,06</b> | <b>36,68</b>  | <b>294,97</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>  |             |              |              |               |                |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (сметана)129/15/6 | 150         | 4,49         | 4,66         | 4,50          | 77,93          |
| Картофель отварной   | 110         | 2,18         | 5,38         | 9,68          | 95,84          |
| Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом              | 60          | 5,10         | 4,38         | 6,74          | 68,77          |
| Салат из свежих помидоров с луком                          | 40          | 0,68         | 5,32         | 2,03          | 58,73          |
| компот из свежих плодов(яблоко)+вит.С                      | 150         | 0,14         | 0,14         | 12,41         | 50,40          |
| 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>16,55</b> | <b>20,60</b> | <b>55,40</b>  | <b>456,07</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>   |             |              |              |               |                |
| "Гребешок" из дрожжевого теста                             | 50          | 1,71         | 4,05         | 19,10         | 119,80         |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)                 | 150         | 4,95         | 3,99         | 8,55          | 89,91          |
|  | <b>200</b>  | <b>6,66</b>  | <b>8,04</b>  | <b>27,65</b>  | <b>209,71</b>  |
| <b>итого по меню</b>                                       | <b>1275</b> | <b>34,14</b> | <b>40,70</b> | <b>134,88</b> | <b>1024,08</b> |