

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Юг"

Полуанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

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

19.09.2023.

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	170	3,55	2,09	34,93	171,90
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	9,33	10,47	59,00	367,53
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52	114,36
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Котлеты рубленые (мясные) с соусом томатным	70/35	4,24	4,26	13,38	110,10
салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09
Компот из свежих плодов (яблок) + вит С	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	735	21,23	22,04	86,98	632,50
ПОЛДНИК					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	4,20	9,20	15,70	162,39
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,80
	353	10,19	13,99	25,96	270,28
УЖИН					
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,10
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	460	15,85	18,25	55,76	443,91
итого по меню	2053	58,05	65,25	248,73	1809,22

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	140	7,98	5,70	20,02	163,28
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
	355	8,35	9,82	41,26	286,87
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие(яблоки,бананы,апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	95	1,32	0,39	17,10	77,14
ОБЕД					
уха рыбацкая	150	6,17	1,95	10,89	85,77
Котлеты рубленные(мясные)с соусом томатным	60/30	3,63	3,65	8,47	81,29
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
салат из свежих помидоров с луком	40	0,68	5,32	2,03	58,73
Компот из свежих плодов(яблок)+витС	150	0,14	0,14	12,41	50,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	600	17,06	17,04	68,26	494,73
ПОЛДНИК					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 80/60	140	3,36	7,36	12,56	129,91
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	150	4,99	3,99	8,55	89,91
	290	8,35	11,35	21,11	219,82