

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Голупанов С.Н.

МЕНЮ

на 23.08.2023

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных"Геркулес"вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
	410	3,38	11,80	61,21	363,29
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (яблоки,бананы,апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	22,07	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми(гороховый)на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Бефстроганов из отварного мяса	70	11,60	10,58	6,00	165,58
Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
кисель из яблок+витС	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96
	710	25,50	17,39	94,07	618,44
ПОЛДНИК					
Булочка домашняя	70	4,98	2,37	36,30	188,73
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	10,78	7,37	45,90	296,73
УЖИН					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,44	12,54	3,14	132,22
какао с молоком	200	3,92	3,20	15,56	105,98
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	475	12,08	22,66	45,01	432,85
итого по меню	1945	53,24	59,71	267,20	1806,31