

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ № 08.06.22

МБДОУ №

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 пшеничная молочная жидкая                    | 170      | 6,70             | 5,07    | 17,87       | 143,85  |
| Бутерброды с повидлом 20/5/15                     | 40       | 0,85             | 3,62    | 19,25       | 113,02  |
| Какао с молоком                                   | 200      | 2,30             | 1,78    | 17,44       | 94,98   |
|                                                   | 410      | 9,85             | 10,47   | 54,56       | 351,85  |
| ЗАВТРАК 2                                         |          |                  |         |             |         |
| Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)         | 100      | 1,50             | 0,50    | 21,03       | 95,00   |
|                                                   | 100      | 1,50             | 0,50    | 22,07       | 95,00   |
| ОБЕД                                              |          |                  |         |             |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем на м/б(сметана) | 200      | 5,98             | 6,22    | 6,00        | 103,90  |
| Плов из отварного мяса                            | 150      | 20,85            | 13,86   | 17,16       | 273,72  |
| Салат из кукурузы(консервированной)               | 50       | 1,44             | 3,09    | 4,02        | 49,65   |
| 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   |
| Гренки из пшеничного хлеба                        | 25       | 2,81             | 0,33    | 17,43       | 83,55   |
|                                                   | 655      | 33,22            | 24,02   | 69,53       | 623,50  |
| 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  |
| 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 сыром 15/5/15                        | 35       | 3,68             | 6,60    | 6,63        | 100,65  |
|                                                   | 475      | 8,36             | 19,46   | 40,47       | 370,47  |
| итога по меню                                     | 1890     | 63,71            | 61,42   | 232,53      | 1738,55 |
| Бутерброды с сыром 15/5/15                        | 35       | 3,68             | 6,60    | 6,63        | 100,65  |
|                                                   | 465      | 10,86            | 13,96   | 49,87       | 367,41  |
| итога по меню                                     | 2020     | 54,46            | 60,33   | 260,24      | 1784,13 |