



УТВЕРЖДАЮ
директор "Общегит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ 12.10.2022

МЕДОУН

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 "Янтарная"(из пшена с яблоками)молочная	170	1,70	7,14	21,00	153,51
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	4,85	12,54	57,69	361,51
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,20	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	3,64	4,78	10,04	95,78
Плов из отварного мяса (свинина)	150	20,85	13,86	17,16	273,72
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
компот из апельсинов и яблок+вит.С	200	0,48	0,20	26,14	107,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба	25	2,81	0,33	17,43	83,55
	665	30,66	22,83	85,83	665,75
ПОЛДНИК					
Булочка "Нежная"	70	3,38	7,08	19,81	156,52
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	9,18	12,07	29,40	264,52
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
итого по меню	1900	54,55	67,40	234,41	1757,25
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	465	10,86	13,96	49,87	367,41
итого по меню	2020	54,46	60,33	260,24	1784,13