

директор "Общепит-Юг"

МЕНЮ

на

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	400	6,56	11,07	55,00	341,51
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,44
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями и картофелем (с мясом)180/20	200	3,68	6,02	11,16	113,52
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	710	23,75	20,42	87,35	622,47
ПОЛДНИК					
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	10,63	9,62	35,46	270,92
УЖИН					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	3,69	7,56	12,42	132,48
кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	11,18	14,72	66,87	443,80
итого по меню	2020	53,12	55,80	264,88	1763,14