

УТВЕРЖДАЮ  
директор: Общепит-Юг

Полупанов С.Н.

МЕНЮ **32** среда

МБДОУ №

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

| Наименование блюда                             | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ккал           |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                 |             |              |              |               |                |
| 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          |
|  | <b>410</b>  | <b>4,85</b>  | <b>12,54</b> | <b>57,69</b>  | <b>361,51</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                               |             |              |              |               |                |
| Фрукты свежие (апельсины, бананы, яблоки ит.д) | 100         | 1,50         | 0,50         | 21,02         | 95,00          |
|  | <b>100</b>  | <b>1,50</b>  | <b>0,50</b>  | <b>21,02</b>  | <b>95,00</b>   |
| <b>ОБЕД</b>                                    |             |              |              |               |                |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б            | 200         | 3,61         | 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 свежих плодов (яблок)+вит.С          | 200         | 0,18         | 0,18         | 16,54         | 67,20          |
| Хлеб ржаной                                    | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20          |
| Хлеб пшеничный                                 | 40          | 3,04         | 0,32         | 19,68         | 94,00          |
|  | <b>680</b>  | <b>30,59</b> | <b>22,80</b> | <b>78,48</b>  | <b>636,30</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                 |             |              |              |               |                |
| Булочка "Нежная"                               | 70          | 3,38         | 7,08         | 19,81         | 156,52         |
| Молоко кипяченое                               | 180         | 5,80         | 4,99         | 9,59          | 108,00         |
|  | <b>250</b>  | <b>9,18</b>  | <b>12,07</b> | <b>29,40</b>  | <b>264,52</b>  |
| <b>УЖИН</b>                                    |             |              |              |               |                |
| 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         |
|  | <b>475</b>  | <b>8,36</b>  | <b>19,46</b> | <b>40,47</b>  | <b>370,47</b>  |
| <b>итого по меню</b>                           | <b>1915</b> | <b>54,48</b> | <b>67,37</b> | <b>227,06</b> | <b>1727,80</b> |

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

| Наименование блюда                            | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ккал           |
|---|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                |             |              |              |               |                |
| Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)молочная  | 130         | 1,30         | 4,29         | 11,57         | 90,09          |
| какао с молоком                               | 180         | 2,07         | 1,60         | 15,70         | 85,48          |
| Бутерброды с повидлом 20/5/15                 | 40          | 0,85         | 3,62         | 19,25         | 113,02         |
|   | <b>350</b>  | <b>4,22</b>  | <b>9,51</b>  | <b>46,52</b>  | <b>288,59</b>  |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                              |             |              |              |               |                |
| Фрукты свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д) | 95          | 1,32         | 0,39         | 17,10         | 77,19          |
|   | <b>95</b>   | <b>1,32</b>  | <b>0,39</b>  | <b>17,10</b>  | <b>77,19</b>   |
| <b>ОБЕД</b>                                   |             |              |              |               |                |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б           | 150         | 2,73         | 3,59         | 7,53          | 71,83          |
| Плов из отварного мяса(свинина)               | 130         | 12,87        | 6,81         | 26,57         | 219,08         |
| Салат из свеклы отварной                      | 40          | 0,60         | 2,20         | 3,36          | 35,60          |
| компот из свежих плодов (яблок)+вит.С         | 150         | 0,14         | 0,14         | 12,41         | 50,40          |
| Хлеб пшеничный                                | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 50,50          |
| Хлеб ржаной                                   | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20          |
|   | <b>530</b>  | <b>20,60</b> | <b>13,54</b> | <b>74,65</b>  | <b>499,61</b>  |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                |             |              |              |               |                |
| Булочка "Нежная"                              | 50          | 2,41         | 5,06         | 14,15         | 111,80         |
| Молоко кипяченое                              | 150         | 4,83         | 4,15         | 7,99          | 90,00          |
|   | <b>200</b>  | <b>7,24</b>  | <b>9,21</b>  | <b>22,14</b>  | <b>201,80</b>  |
| <b>итого по меню</b>                          | <b>1175</b> | <b>33,38</b> | <b>32,45</b> | <b>160,41</b> | <b>1067,19</b> |