

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ № 244 на 26.10.21г.

САД дети дошкольного возраста от 3х до 8 лет с10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" (пшено.рис)молочная	150	1,80	3,30	30,30	158,08
Какао с молоком	200	2,98	2,00	16,40	95,52
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Фрукты свежие(яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	485	8,86	12,30	63,13	401,25
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)154/18/8	180	4,28	6,17	12,65	123,82
Тефтели мясные (молочный соус)	80	6,20	6,80	24,96	185,84
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	16,21	106,31
Салат из зеленого горошка (консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Компот из свежих фруктов(яблок)+вит.С	180/14	0,14	0,14	17,01	68,08
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	680	19,19	19,65	98,73	648,55
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом 100/73	173	10,20	8,20	16,20	179,39
Кефир.	180	5,22	4,50	7,20	95,40
	353	15,42	12,70	23,40	274,79
итого по меню	1645	44,40	44,51	205,19	1404,62

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			ккал
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"(пшено.рис) молочная	130	1,56	2,86	18,46	105,81
Какао с молоком	150	2,72	2,20	12,60	88,86
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
фрукты свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65
	410	8,33	12,05	47,00	339,97
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
мясом)(сметаной)132/12/6	150	3,57	5,15	6,08	84,89
Тефтели мясные (молочный соус)	60	6,06	5,34	9,12	108,78
картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
Салат из зеленого горошка (консервированного)	40	1,19	2,07	2,50	33,44
Компот из смеси сухофруктов	150	0,06	0,00	10,20	38,85
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	17,23	16,12	59,46	451,52
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом 80/60	140	8,16	6,56	8,16	124,31
Кефир.	150	4,35	3,75	6,00	79,50
	280	12,51	10,31	14,16	203,81
итого по меню	1360	38,82	38,48	135,77	1058,63