

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ  
МБДОУ № 36

на 15.12.2022г.

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

| Наименование блюда                                   | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ккал           |
|------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                       |             |              |              |               |                |
| Пудинг из творога заваренный(соус шоколадный)100/75  | 175         | 10,62        | 6,52         | 16,23         | 166,07         |
| Бутерброды с сыром 15/5/5                            | 35          | 3,68         | 6,60         | 6,63          | 100,65         |
| Кофейный напиток с молоком                           | 200         | 3,60         | 3,22         | 15,52         | 104,30         |
|                                                      | 410         | 17,90        | 16,34        | 38,38         | 371,02         |
| <b>ЗАВТРАК 2</b>                                     |             |              |              |               |                |
| Соки фруктовые                                       | 200         | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,44          |
|                                                      | 200         | 1,00         | 0,00         | 20,20         | 84,44          |
| <b>ОБЕД</b>                                          |             |              |              |               |                |
| Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)164/18/18 | 200         | 4,76         | 6,86         | 12,20         | 129,22         |
| Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом        | 80          | 7,60         | 6,64         | 12,06         | 138,48         |
| Картофельное пюре                                    | 130         | 2,82         | 3,35         | 13,61         | 95,91          |
| икра свекольная                                      | 60          | 1,73         | 3,71         | 5,18          | 59,58          |
| 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          |
| Хлеб пшеничный                                       | 30          | 2,28         | 0,24         | 14,76         | 70,50          |
|                                                      | 730         | 21,33        | 21,32        | 82,73         | 606,37         |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                       |             |              |              |               |                |
| Ватрушка с повидлом                                  | 70          | 5,13         | 4,01         | 27,39         | 166,16         |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)          | 180         | 5,94         | 4,79         | 10,26         | 107,89         |
|                                                      | 250         | 10,53        | 8,51         | 36,75         | 266,06         |
| <b>УЖИН</b>                                          |             |              |              |               |                |
| Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная                    | 200         | 8,24         | 12,20        | 24,42         | 240,44         |
| 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 маслом22/8                              | 30          | 1,88         | 4,86         | 11,00         | 90,51          |
|                                                      | 470         | 13,36        | 17,38        | 66,12         | 468,55         |
| <b>Итого по меню</b>                                 | <b>1985</b> | <b>64,12</b> | <b>63,55</b> | <b>244,18</b> | <b>1796,44</b> |

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

| Наименование блюда                                 | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | ккал          |
|----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                     |             |              |              |               |               |
| Пудинг из творога запеченный(соус шоколадный)80/60 | 140         | 5,30         | 3,62         | 10,48         | 95,64         |
| Бутерброды с сыром 15/5/15                         | 35          | 3,68         | 6,60         | 6,63          | 100,65        |
| Кофейный напиток с молоком                         | 180         | 3,24         | 2,90         | 13,97         | 93,87         |
|                                                    | 355         | 12,22        | 13,12        | 31,08         | 290,16        |
| Соки фруктовые                                     | 150         | 0,75         | 0,00         | 15,15         | 63,33         |
|                                                    | 150         | 0,75         | 0,00         | 15,15         | 63,33         |
| <b>ОБЕД</b>                                        |             |              |              |               |               |
| Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)        | 150         | 3,57         | 5,15         | 6,15          | 85,19         |
| Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом      | 60          | 5,10         | 4,38         | 6,74          | 68,77         |
| Картофельное пюре                                  | 110         | 2,39         | 2,84         | 11,52         | 81,16         |
| икра свекольная                                    | 40          | 1,15         | 2,47         | 3,46          | 39,72         |
| компот из свежих плодов(яблок)+витС                | 150         | 0,12         | 0,12         | 11,17         | 45,36         |
| Хлеб пшеничный                                     | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20         |
| Хлеб ржаной                                        | 30          | 1,98         | 0,36         | 10,02         | 52,20         |
|                                                    | 570         | 16,29        | 15,68        | 59,08         | 424,60        |
| Ватрушка с повидлом                                | 50          | 3,66         | 2,87         | 19,57         | 119,68        |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)        | 150         | 4,95         | 3,99         | 8,55          | 89,91         |
|                                                    | 200         | 8,61         | 6,86         | 28,12         | 208,59        |
| <b>Итого по меню</b>                               | <b>1215</b> | <b>37,42</b> | <b>35,42</b> | <b>132,68</b> | <b>986,68</b> |