

УТВЕРЖДАЮ  
 директор "Объединит. Юг"  
 Гюпуранов С.Н.



МЕНЮ

МБДОУ № 5 по ул. Северная д. 203

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78	205,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	<b>410</b>	<b>6,64</b>	<b>11,07</b>	<b>55,00</b>	<b>341,51</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>84,44</b>
<b>ОБЕД</b>					
Свекольник (с мясом, сметана) 164/18/18	200	4,88	5,68	11,02	114,66
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53	88,78
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов+вит.С	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	60	5,34	1,20	33,78	167,28
	<b>770</b>	<b>26,84</b>	<b>10,50</b>	<b>111,53</b>	<b>624,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,39
	<b>250</b>	<b>10,63</b>	<b>9,62</b>	<b>35,46</b>	<b>270,92</b>
<b>УЖИН</b>					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	1,89	4,68	21,42	135,36
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
	<b>460</b>	<b>9,38</b>	<b>11,84</b>	<b>75,87</b>	<b>446,68</b>
<b>итого по меню</b>	<b>2090</b>	<b>53,95</b>	<b>43,74</b>	<b>297,16</b>	<b>1760,10</b>

Если 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 манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45
Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	<b>350</b>	<b>5,61</b>	<b>9,69</b>	<b>39,59</b>	<b>263,36</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>
<b>ОБЕД</b>					
Свекольник (с мясом, сметана) 132/12/6	150	3,66	4,26	8,27	86,00
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
Овощи натуральные соленые(огурцы)	40	0,52	0,40	2,68	16,76
Компот из сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>570</b>	<b>18,88</b>	<b>7,33</b>	<b>75,36</b>	<b>426,08</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	116,45
Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	<b>200</b>	<b>8,30</b>	<b>7,44</b>	<b>26,55</b>	<b>206,36</b>
	<b>1270</b>	<b>33,09</b>	<b>24,22</b>	<b>155,90</b>	<b>959,13</b>