

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общедит. Юг"



Полупанов С.Н.

МЕНЮ

*1 человек до 3х*

МБДОУ № 5  
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>					
Плоды 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>					
Плоды 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>