

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общевит-Юр"

Иполтанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

*5 ма 2 меседня до 32*

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	4,68	6,57	34,70	217,06
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	1,22	46,00
	<b>410</b>	<b>6,82</b>	<b>11,43</b>	<b>56,92</b>	<b>353,57</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) 174/18/8	200	6,88	6,42	4,42	102,18
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Салат из квашеной капусты с луком	60	1,02	3,18	2,46	42,53
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	200	0,08	0,00	16,22	61,74
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	<b>750</b>	<b>27,53</b>	<b>16,29</b>	<b>86,56</b>	<b>597,15</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	107,89
	<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>2070</b>	<b>55,36</b>	<b>49,18</b>	<b>275,01</b>	<b>1752,76</b>

ЯСЛИ дети дошкольного возраста ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ 10Ч прибыванием

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	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	5,01	4,82	3,32	76,64
Картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	2,12	1,64	28,36
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	12,60	46,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>570</b>	<b>20,76</b>	<b>12,32</b>	<b>64,84</b>	<b>448,99</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>35,42</b>	<b>29,45</b>	<b>146,13</b>	<b>982,04</b>