

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Юг"



Полупанов С.Н.

МЕНЮ 5 на 3 ноября 2013
МБДОУ № 5 на 3 ноября 2013
САД дети дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой(пшено)	180	3,08	6,23	23,22	161,24
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	410	7,26	12,87	51,66	346,73
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (с курицей)	200	2,00	5,40	17,80	127,80
Макаронник с печенью(с сметаной с томатом и луком)100/50	150	3,10	12,90	10,20	169,30
Салат из свеклы и моркови	60	0,79	6,05	4,46	76,20
Компот из апельсинов с яблоками+вит.С	200	0,48	0,20	26,14	107,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	670	10,63	25,15	83,38	603,10
ПОЛДНИК					
Печенье	40	1,61	4,47	12,29	93,73
Конфеты(мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	265	8,50	10,79	28,79	245,20
УЖИН					
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,10
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
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	470	14,82	17,01	64,01	466,42
Итого по меню	1915	472,71	66,32	248,86	1756,45

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с крупой(пшено)	150	1,50	3,66	14,86	98,40
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	360	5,45	10,12	41,56	274,39
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,19
	95	1,32	0,39	17,10	77,19
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (с курицей)	150	1,50	4,05	13,35	95,85
Макаронник с печенью(с сметаной с томатом и луком)90/40	130	2,79	11,61	9,18	152,37
Салат из свеклы и моркови	40	0,52	4,03	2,98	50,80
Компот из апельсинов с яблоками+вит.С	150	0,36	0,15	19,60	80,32
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	530	9,43	20,44	69,89	502,04
ПОЛДНИК					
Печенье	40	1,61	4,47	12,29	93,73
Конфеты(мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	235	7,53	9,95	27,19	227,20
Итого по меню	1220	23,73	40,90	155,74	1080,82