

УТВЕРЖДАЮ
директор "Обществу Юг"



Подуванов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

5 на 7 групповых подз.

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных "ГеркулеС" вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	6,27	14,78	48,79	353,32
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	3,30	4,20	8,60	85,40
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Тефтели мясные	80	7,22	9,02	16,46	175,83
салат из квашенной капусты с луком	60	1,02	3,18	2,46	42,53
Кисель из яблок +витС	200	0,12	0,12	20,18	80,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	740	19,25	23,56	88,84	644,05
ПОЛДНИК					
Лапшевник с творогом (соус молочный сладкий) 100/75	175	7,42	5,94	19,14	159,54
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	355	13,36	10,73	29,36	267,63
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
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	460	15,85	18,25	55,76	443,91
итого по меню	2060	56,28	68,02	243,91	1806,81

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных "ГеркулеС" вязкая	140	1,92	3,92	17,50	112,95
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
	355	5,83	10,52	34,23	255,00
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (яблоки)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	95	1,32	0,39	17,10	77,14
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150	2,47	3,15	6,45	64,05
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
Тефтели мясные	60	5,41	6,76	12,34	131,87
салат из квашенной капусты с луком	40	0,68	2,12	1,64	28,36
Кисель из яблок +витС	150	0,09	0,09	15,14	60,61
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	15,09	18,10	70,03	503,43
ПОЛДНИК					
Лапшевник с творогом (соус молочный сладкий) 80/60	140	5,94	4,75	15,28	127,63
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	290	10,89	8,74	23,83	217,54
итого по меню	1310	33,17	37,91	145,29	1055,69