

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-10г"

Берушанов С.Н.



МЕНЮ № 5 на 4 июня 2015г

на 4 июня 2015г

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

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" (пшено, рис) молочная	170	1,70	8,33	31,11	206,11
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
	410	2,75	11,95	61,38	362,83
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (яблоко, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми (с фасолью) м/б	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Жаркое по домашнему	130	1,31	4,80	37,97	200,32
Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
кисель из яблок+вит.С	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96
	640	14,92	15,48	99,09	630,20
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	10,69	9,47	37,45	279,21
УЖИН					
капуста тушеная	170	1,45	1,82	11,51	68,44
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	485	16,85	15,56	54,04	430,39
итого по меню	1885	46,71	53,95	272,97	1797,63

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			ккал
		Белки, г	жиры, г	углеводы, г	
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба" (пшено, рис) молочная	140	1,68	3,08	19,88	113,95
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24
	360	2,71	6,70	49,05	266,21
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (яблоко, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	95	1,32	0,39	17,10	77,14
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми (с фасолью) м/б	150	4,49	4,66	4,50	77,93
Жаркое по домашнему	110	5,28	5,61	20,79	154,77
Салат из свежих помидоров	40	0,60	2,20	3,36	35,60
кисель из яблок+вит.С	150	0,11	0,11	16,82	67,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
гренки из пшеничного хлеба	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	520	16,16	13,48	71,39	471,02
полдник					
Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	134,29
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	200	7,84	6,94	30,09	215,29
	1175	28,03	27,51	167,63	1029,71