

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит-Ю"



Полулянов С.И.  
МЕНЮ

МБДОУ №

5 на 8 сентября 2013 г.

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка из творога с (соус молочный)100/73	173	1062,00	7,52	20,23	191,07
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>408</b>	<b>16,60</b>	<b>15,90</b>	<b>44,30</b>	<b>386,70</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,03</b>	<b>95,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп-лапша домашняя (курицей)175/25	200	8,74	10,50	16,82	198,46
Рис отварной	130	1,43	2,47	12,74	78,91
Печень говяжья по-строгановски	80	3,49	7,63	4,01	98,67
Салат из помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
Компот из свежих плодов(яблок)+втС	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	<b>700</b>	<b>18,98</b>	<b>24,66</b>	<b>78,29</b>	<b>648,22</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка "Кчаю"	70	0,70	4,21	28,56	154,90
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	<b>250</b>	<b>6,50</b>	<b>9,20</b>	<b>38,15</b>	<b>262,90</b>
<b>УЖИН</b>					
Пудинг манный	180	1,98	5,58	36,36	203,40
Молоко сгущенное	50	2,60	3,25	22,75	130,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	<b>470</b>	<b>7,42</b>	<b>9,31</b>	<b>83,49</b>	<b>447,25</b>
	<b>1855</b>	<b>51,00</b>	<b>59,57</b>	<b>265,25</b>	<b>1840,07</b>

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Запеканка из творога(соус молочный)80/60	140	6,90	4,42	10,58	88,30
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
	<b>355</b>	<b>12,65</b>	<b>12,62</b>	<b>32,91</b>	<b>274,43</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие,(яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,14</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп-лапша домашняя (курицей)132/18	150	6,55	7,88	12,68	148,85
Рис отварной	110	1,21	2,09	10,78	66,77
Печень говяжья по-строгановски	60	2,62	5,72	3,01	74,00
Салат из свежих помидор	40	0,60	2,20	3,36	35,60
Компот из свежих плодов(яблок)+втС	150	0,14	0,14	12,41	50,40
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>15,38</b>	<b>18,63</b>	<b>66,95</b>	<b>498,32</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка "Кчаю"	50	2,19	5,43	25,96	160,97
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	<b>200</b>	<b>6,54</b>	<b>9,18</b>	<b>33,16</b>	<b>241,97</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>1160</b>	<b>35,89</b>	<b>40,82</b>	<b>150,12</b>	<b>1091,91</b>