



УТВЕРЖДАЮ

директор Общешкольного

Полупанов С.Н.

МЕНЮ **5** на *9 ноября 2013г*
 МБДОУ № **5** на *9 ноября 2013г*
 для детей дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога(с соусом молочным)100/73	173	10,62	7,52	20,23	191,07
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
	403	16,10	15,60	46,75	385,88
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Рассольник Ленинградский(с мясом)(сметаной)174/18/8	200	4,76	6,86	12,20	129,22
Рис отварной	130	1,43	2,47	12,74	78,91
Шницель натуральный со сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,06	138,48
Салат из свеклы с зеленым горошком	60	2,84	3,76	8,32	77,07
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	200	0,18	0,18	16,54	67,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	730	21,07	20,51	86,64	613,58
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	70	5,13	4,01	27,39	166,16
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	11,07	8,80	37,65	274,05
УЖИН					
Каша"Дружба"(пшено.рис)молочная	200	8,24	12,20	24,42	240,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	470	13,36	17,38	66,12	468,55
Итого по меню	2053	62,60	62,29	257,36	1826,50

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога(с соусом молочным)80/60	140	6,90	4,42	11,38	109,63
Бутерброд с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87
	350	12,02	12,1/8	36,35	294,01
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Рассольник Ленинградский(с мясом)(сметаной)132/12/6	150	3,57	5,15	6,15	85,19
рис отварной	110	2,84	2,34	24,99	132,40
Шницель рыбный натуральный со сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	68,77
Салат из свеклы с зеленым горошком	30	1,42	1,88	4,16	38,53
компот из свежих плодов(яблок)+витС	150	0,14	0,14	12,41	50,40
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	560	17,03	14,61	74,49	479,69
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	50	3,66	2,87	19,57	118,68
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	200	8,61	6,86	28,12	208,59