

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит.Сов"



МЕНЮ

МБДОУ №

5 № 10август 2013г

САД : дети дошкольного возраста от 3х до7 лет с 12ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	400	6,56	11,07	55,00	341,51
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,44
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями и картофелем (с мясом) 180/20	200	3,68	6,02	11,16	113,52
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	710	23,75	20,42	87,35	622,47
ПОЛДНИК					
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	10,63	9,62	35,46	270,92
УЖИН					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	3,69	7,56	12,42	132,48
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
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	11,18	14,72	66,87	443,80
Итого по меню	2020	53,12	55,80	264,88	1763,14

ЯСЛИ дети дошкольного возраста ОТ1 ДО 3Х ЛЕТ 10Ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45
Чай с лимоном 167/7/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	350	5,61	9,69	39,59	263,36
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Суп с макаронными изделиями и картофелем (с мясом) 135/15	150	2,76	4,51	8,37	85,14
Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
Картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,68	5,20	2,03	57,45
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	18,23	14,09	70,82	478,93
ПОЛДНИК					
Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	129,19
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	200	8,30	7,44	26,55	219,10
	1270	33,17	32,22	150,36	1027,75