

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит-Юг"



Полупанов С.Н.

МЕНЮ № 5 на 10 месяцев 2013г  
МБДОУ № 5 на 10 месяцев 2013г  
САД для дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	180	1,80	7,94	26,53	184,77
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>415</b>	<b>5,74</b>	<b>14,54</b>	<b>44,38</b>	<b>331,42</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д.)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>21,02</b>	<b>95,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с клецками (с курицей) 175/25	200	2,00	5,40	17,80	127,80
Запеканка картофельная с печенью (соус сметанный с томатом 100/50)	150	11,10	7,95	15,11	176,39
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Компот из смеси сушеных фруктов + вит. С	200	0,08	0,00	16,22	61,74
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	<b>690</b>	<b>20,10</b>	<b>19,45</b>	<b>88,37</b>	<b>607,03</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Печенье	40	1,61	4,47	12,29	93,73
Конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	108,00
	<b>265</b>	<b>8,50</b>	<b>10,79</b>	<b>28,79</b>	<b>245,20</b>
<b>УЖИН</b>					
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
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>470</b>	<b>14,82</b>	<b>17,01</b>	<b>64,01</b>	<b>466,42</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1890</b>	<b>50,66</b>	<b>62,29</b>	<b>246,57</b>	<b>1745,07</b>

ЯСЛИ для дошкольного возраста от 1, до 3х лет 10ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Суп молочный с макаронными изделиями	150	1,50	6,61	12,34	114,92
Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,10	41,40
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>365</b>	<b>5,41</b>	<b>13,21</b>	<b>29,07</b>	<b>256,97</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д.)	95	1,32	0,39	17,10	77,19
	<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,19</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с клецками (с курицей) 130/20	150	1,50	4,05	13,35	95,85
Запеканка картофельная с печенью (соус сметанный с томатом 90/40)	130	2,88	6,16	10,00	106,99
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,76	3,56	3,08	47,60
Компот из смеси сушеных фруктов + вит. С	150	0,06	0,00	12,16	46,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>530</b>	<b>9,46</b>	<b>14,37</b>	<b>63,37</b>	<b>419,45</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Печенье	40	1,61	4,47	12,29	93,73
Конфеты (мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	<b>235</b>	<b>7,53</b>	<b>9,95</b>	<b>27,19</b>	<b>227,20</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1225</b>	<b>23,72</b>	<b>37,92</b>	<b>136,73</b>	<b>980,81</b>