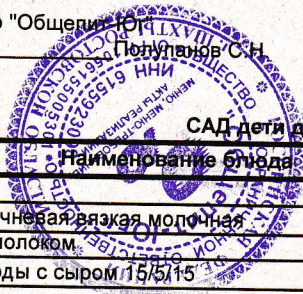


УТВЕРЖДАЮ

директор "Общедетского



Полутанов С.Н.

МЕНЮ № 5 на

14 марта 2015

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая вязкая молочная	180	3,35	7,83	18,18	156,49
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>415</b>	<b>9,33</b>	<b>16,21</b>	<b>42,25</b>	<b>352,12</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)	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 картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10	84,06
Зразы из мяса с рисом паровые	80	7,12	7,30	16,35	157,92
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Салат из зеленого горошка (консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Кисель из сока плодово-ягодного+витС	200	0,06	0,06	22,20	89,48
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>720</b>	<b>20,44</b>	<b>20,01</b>	<b>86,99</b>	<b>609,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники запеченные с соусом молочным 100/75	175	4,20	9,20	15,70	162,39
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	<b>355</b>	<b>10,19</b>	<b>14,19</b>	<b>26,09</b>	<b>273,38</b>
<b>УЖИН</b>					
Щницель из капусты	180	8,59	13,14	18,77	225,07
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,20	43,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	<b>450</b>	<b>13,71</b>	<b>18,32</b>	<b>60,47</b>	<b>453,18</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>2040</b>	<b>55,17</b>	<b>69,23</b>	<b>236,83</b>	<b>1782,91</b>

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1 ДО 3Х лет 10ч пребывания

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша гречневая вязкая молочная	140	1,40	4,34	12,46	94,50
Какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>355</b>	<b>7,15</b>	<b>12,54</b>	<b>34,79</b>	<b>280,63</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Фрукты свежие (апельсины, яблоки, бананы)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	<b>150</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,14</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с рыбой	150	3,71	2,32	6,83	63,04
Зразы из мяса с рисом паровые	60	5,34	5,47	12,26	118,44
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
Салат из зеленого горошка (консервированного)	40	1,19	2,07	2,50	33,44
Кисель из сока плодово-ягодного+витС	150	0,04	0,04	16,65	67,11
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>16,72</b>	<b>15,88</b>	<b>72,70</b>	<b>500,57</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Сырники запеченные с соусом молочным 80/60	140	3,36	7,36	12,56	129,91
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	<b>390</b>	<b>8,31</b>	<b>11,35</b>	<b>21,11</b>	<b>219,82</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>1310</b>	<b>33,54</b>	<b>40,32</b>	<b>145,80</b>	<b>1078,16</b>