

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общественного



Полтавов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

5 на 14 человек 2013

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
Каша Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	6,27	14,78	48,79	353,32
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52	114,36
Голубцы ленивые 100/50	150	12,49	13,64	20,66	255,32
Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Кисель из яблок +витС	200	0,14	0,14	22,42	89,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	670	26,52	17,56	90,65	626,63
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом 100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	353	16,14	12,99	20,46	263,28
УЖИН					
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
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
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
	460	15,85	18,25	55,76	443,91
итого по меню	1968	66,28	64,08	236,69	1782,14

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
ЗАВТРАК					
Каша Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	1,92	3,92	20,86	126,39
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,10	41,40
	355	5,83	10,52	37,59	268,44
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	95	1,32	0,39	17,10	77,14
ОБЕД					
уха рыбацкая	150	6,17	1,95	10,89	85,77
Голубцы ленивые 90/40	130	10,83	11,82	17,90	221,27
Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,68	5,32	2,04	59,20
Кисель из яблок +витС	150	0,11	0,11	16,82	67,35
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	530	21,89	14,88	73,07	513,85
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом 80/60	140	8,16	6,56	8,16	124,31
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	290	13,11	10,55	16,71	214,22
итого по меню	1270	42,15	36,34	144,47	1073,65