

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит.Центр"

Попугаев С.Н.

ИБДОУ №

МЕНЮ

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

5 мая 15 ноября 2015

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками)молочная	170	1,70	7,14	21,00	153,51
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
	410	4,85	12,54	57,69	361,51
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (апельсины, бананы, яблоки ит.д)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	3,61	4,78	10,04	95,78
Плов из отварного мяса(свинина)	150	20,85	13,86	17,16	273,72
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	680	30,59	22,80	78,48	636,30
ПОЛДНИК					
Булочка "Нежная"	70	3,38	7,08	19,81	156,52
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	9,18	12,07	29,40	264,52
УЖИН					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,44	12,54	3,14	132,22
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 сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	475	8,36	19,46	40,47	370,47
Итого по меню	1915	54,48	67,37	227,06	1727,80

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)молочная	130	1,30	4,29	11,57	90,09
какао с молоком	180	2,07	1,60	15,70	85,48
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	350	4,22	9,51	46,52	288,59
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д)	95	1,32	0,39	17,10	77,19
	95	1,32	0,39	17,10	77,19
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	150	2,73	3,59	7,53	71,83
Плов из отварного мяса(свинина)	130	12,87	6,81	26,57	219,08
Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60
компот из свежих плодов (яблок)+вит.С	150	0,14	0,14	12,41	50,40
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	50,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	530	20,60	13,54	74,65	499,61
ПОЛДНИК					
Булочка "Нежная"	50	2,41	5,06	14,15	111,80
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	7,24	9,21	22,14	201,80
Итого по меню	1175	33,38	32,45	160,41	1067,19