

УТВЕРЖДАЮ
директор Общедошкольного центра

Полудянов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

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

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					
Флоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,20	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	3,64	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 апельсинов и яблoк+вит.С	200	0,48	0,20	26,14	107,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба	25	2,81	0,33	17,43	83,55
	665	30,66	22,83	85,83	665,75
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	1900	54,55	67,40	234,41	1757,25

УСЛИ дети дошкольного возраста от 1, до 3X 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					
Флоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	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	7,63	71,83
Плов из отварного мяса (свинина)	130	12,87	6,81	33,07	245,08
Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60
компот из апельсинов и яблoк+вит.С	150	0,36	0,15	19,60	80,32
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95	66,84
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	520	20,79	13,38	87,53	551,87
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	1165	33,57	32,49	173,29	1119,45