

УТВЕРЖДАЮ

директор "Объединит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ 5 на 18 августа 2013 г.  
МБДОУ № 5 на САД дети 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>					
Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205,00
чай с лимоном 185/6/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	<b>400</b>	<b>6,56</b>	<b>11,07</b>	<b>55,00</b>	<b>341,51</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	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 клецками (с курицей) 175/25	200	2,00	5,40	17,80	127,80
макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Печень, тушеная, в соусе	80	15,84	12,64	7,36	206,56
салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	<b>700</b>	<b>26,00</b>	<b>21,89</b>	<b>88,60</b>	<b>639,23</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	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	<b>265</b>	<b>8,50</b>	<b>10,88</b>	<b>27,90</b>	<b>245,10</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	2,64	0,48	13,36	69,60
	<b>470</b>	<b>14,42</b>	<b>17,17</b>	<b>57,69</b>	<b>442,02</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1935</b>	<b>56,98</b>	<b>61,42</b>	<b>251,46</b>	<b>1762,96</b>

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная жидкая	140	3,50	4,83	18,49	131,45
чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	<b>350</b>	<b>5,61</b>	<b>9,69</b>	<b>39,59</b>	<b>263,36</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	95	1,32	0,39	17,10	77,14
	<b>95</b>	<b>1,32</b>	<b>0,39</b>	<b>17,10</b>	<b>77,14</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с клецками (с курицей) 130/20	150	1,50	4,05	13,35	95,85
макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
печень, тушеная в соусе	60	11,88	9,48	5,52	154,92
салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,10
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>570</b>	<b>20,68</b>	<b>16,32</b>	<b>74,54</b>	<b>513,37</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	4,35	3,75	7,20	81,00
	<b>235</b>	<b>7,24</b>	<b>9,00</b>	<b>26,31</b>	<b>215,87</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1250</b>	<b>34,85</b>	<b>35,40</b>	<b>157,54</b>	<b>1069,79</b>