

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ 5 на

19 января 2013г

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Пудинг из творога запеченый(соус шоколадный)100/75	175	10,62	6,52	16,23	166,07
Бутерброды с сыром 15/5/5	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
	410	17,90	16,34	38,38	371,02
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)164/18/18	200	4,76	6,86	12,20	129,22
Шницел рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,06	138,48
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
икра свекольная	60	1,73	3,71	5,18	59,58
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	200	0,16	0,16	14,90	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	730	21,33	21,32	82,73	606,37
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	70	5,13	4,01	27,39	166,16
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	10,53	8,51	36,75	266,06
УЖИН					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	200	8,24	12,20	24,42	240,44
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 маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	470	13,36	17,38	66,12	468,55
Итого по меню	1985	64,12	63,55	244,18	1796,44

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Пудинг из творога запеченый(соус шоколадный)80/60	140	5,30	3,62	10,48	95,64
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Кофейный напиток с молоком	180	3,24	2,90	13,97	93,87
	355	12,22	13,12	31,08	290,16
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)	150	3,57	5,15	6,15	85,19
Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	60	5,10	4,38	6,74	68,77
Картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
икра свекольная	40	1,15	2,47	3,46	39,72
компот из свежих плодов(яблок)+витС	150	0,12	0,12	11,17	45,36
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	16,29	15,68	59,08	424,60
Ватрушка с повидлом	50	3,66	2,87	19,57	119,68
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	200	8,61	6,86	28,12	208,59
Итого по меню	1215	37,42	35,42	132,68	986,68