

УТВЕРЖДАЮ
директор "Обществу" ГОР
Голупанов С.Н.



МЕНЮ

МБДОУ №

5 № до апреля 2013г

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78	205,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	410	6,64	11,07	55,00	341,51
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,44
ОБЕД					
Свекольник (с мясом, сметана) 164/18/18	200	4,88	5,68	11,02	114,66
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53	88,78
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов+вит.С	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	60	5,34	1,20	33,78	167,28
	770	26,84	10,50	111,53	624,54
ПОЛДНИК					
Коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,39
	250	10,63	9,62	35,46	270,92
УЖИН					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	1,89	4,68	21,42	135,36
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
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	9,38	11,84	75,87	446,68
Итого по меню	2090	53,95	43,74	297,16	1760,10

ЯСЛИ дети дошкольного возраста ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ 10Ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
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
	350	5,61	9,69	39,59	263,36
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Свекольник (с мясом, сметана) 132/12/6	150	3,66	4,26	8,27	86,00
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,52	0,40	2,68	16,76
Компот из 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
	570	18,88	7,33	75,36	426,08
ПОЛДНИК					
Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	116,45
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	200	8,30	7,44	26,55	206,36
	1270	33,09	24,22	155,90	959,13