

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ 5 на 21 ноября 2013г  
МБДОУ № 5

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

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	170	1,70	8,33	31,11	206,11
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
	<b>410</b>	<b>2,75</b>	<b>11,95</b>	<b>61,38</b>	<b>362,83</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
плоды свежие (яблоко,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 бобовыми (с фасолью) м/б	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Жаркое по домашнему	130	1,31	4,80	37,97	200,32
Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
кисель из яблок+вит.С	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96
	<b>640</b>	<b>14,92</b>	<b>15,48</b>	<b>99,09</b>	<b>630,20</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	<b>250</b>	<b>10,69</b>	<b>9,47</b>	<b>37,45</b>	<b>279,21</b>
<b>УЖИН</b>					
капуста тушеная	170	1,45	1,82	11,51	68,44
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>485</b>	<b>16,85</b>	<b>15,56</b>	<b>54,04</b>	<b>430,39</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1885</b>	<b>46,71</b>	<b>53,95</b>	<b>272,97</b>	<b>1797,63</b>

если дети дошкольного возраста с 1х до 7 лет с 10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	140	1,68	3,08	19,88	113,95
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24
	<b>360</b>	<b>2,71</b>	<b>6,70</b>	<b>49,05</b>	<b>266,21</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
плоды свежие (яблоко,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 бобовыми (с фасолью) м/б	150	4,49	4,66	4,50	77,93
Жаркое по домашнему	110	5,28	5,61	20,79	154,77
Салат из свежих помидоров	40	0,60	2,20	3,36	35,60
кисель из яблок+вит.С	150	0,11	0,11	16,82	67,35
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
гренки из пшеничного хлеба	40	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>520</b>	<b>16,16</b>	<b>13,48</b>	<b>71,39</b>	<b>471,02</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка российская	50	3,49	3,19	22,89	134,29
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	<b>200</b>	<b>7,84</b>	<b>6,94</b>	<b>30,09</b>	<b>215,29</b>