

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общественного



МЕНЮ

МБДОУ №

*5 на Маврушевской*

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12ч 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
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	<b>400</b>	<b>6,56</b>	<b>11,07</b>	<b>55,00</b>	<b>341,51</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>84,44</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп с макаронными изделиями и картофелем (с мясом) 180/20	200	3,68	6,02	11,16	113,52
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18
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	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>710</b>	<b>23,75</b>	<b>20,42</b>	<b>87,35</b>	<b>622,47</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	<b>250</b>	<b>10,63</b>	<b>9,62</b>	<b>35,46</b>	<b>270,92</b>
<b>УЖИН</b>					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	3,69	7,56	12,42	132,48
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
	<b>460</b>	<b>11,18</b>	<b>14,72</b>	<b>66,87</b>	<b>443,80</b>
<b>итого по меню</b>	<b>2020</b>	<b>53,12</b>	<b>55,80</b>	<b>264,88</b>	<b>1763,14</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 167/7/6	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>					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	<b>150</b>	<b>0,75</b>	<b>0,00</b>	<b>15,15</b>	<b>63,33</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп с макаронными изделиями и картофелем (с мясом) 135/15	150	2,76	4,51	8,37	85,14
Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
Картофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
Салат из свежих помидоров и огурцов	40	0,68	5,20	2,03	57,45
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>570</b>	<b>18,23</b>	<b>14,09</b>	<b>70,82</b>	<b>478,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	129,19
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	<b>200</b>	<b>8,30</b>	<b>7,44</b>	<b>26,55</b>	<b>219,10</b>
	<b>1270</b>	<b>33,17</b>	<b>32,22</b>	<b>150,36</b>	<b>1027,75</b>