

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ

МБДОУ №

5 № 26 июня 2013г

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 пшениная вязкая молочная	170	11,39	8,62	25,84	226,49
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>13,53</b>	<b>13,48</b>	<b>48,06</b>	<b>363,00</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>20,20</b>	<b>84,44</b>
<b>ОБЕД</b>					
Боц с капустой и картофелем на кур/б	200	3,64	4,78	10,04	95,78
Плов из отварной птицы	130	7,66	15,28	17,11	236,78
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Компот из 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>630</b>	<b>16,77</b>	<b>26,00</b>	<b>71,15</b>	<b>581,93</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63
	<b>250</b>	<b>12,32</b>	<b>9,35</b>	<b>36,45</b>	<b>280,63</b>
<b>УЖИН</b>					
Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205,00
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	<b>450</b>	<b>10,21</b>	<b>12,09</b>	<b>82,83</b>	<b>482,60</b>
	<b>1930</b>	<b>53,83</b>	<b>60,91</b>	<b>258,68</b>	<b>1792,60</b>

ДЕТИ дошкольного возраста ОТ1, ДО 3Х ЛЕТ 10Ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша пшениная вязкая молочная	140	7,98	5,70	20,02	163,28
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном 167/7/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
	<b>350</b>	<b>10,09</b>	<b>10,56</b>	<b>41,12</b>	<b>295,19</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>					
Боц с капустой и картофелем на кур/б	150	2,73	3,59	7,53	71,83
Плов из отварной птицы	110	6,48	12,92	14,48	200,35
Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,60
Компот из сушеных фруктов +витС	150	0,06	0,00	12,16	46,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>510</b>	<b>14,29</b>	<b>20,67</b>	<b>62,03</b>	<b>488,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	20,18	127,31
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	<b>200</b>	<b>9,01</b>	<b>6,86</b>	<b>27,39</b>	<b>208,31</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1210</b>	<b>33,24</b>	<b>37,93</b>	<b>143,17</b>	<b>1042,11</b>