

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общедит. Юг"



Полупанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

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

*по 18 июня 2013г*

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67
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>3,38</b>	<b>11,80</b>	<b>61,21</b>	<b>363,29</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	<b>100</b>	<b>1,50</b>	<b>0,50</b>	<b>22,07</b>	<b>95,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Бефстроганов из отварного мяса	70	11,60	10,58	6,00	165,58
Салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
кисель из яблок+витС	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>710</b>	<b>25,50</b>	<b>17,39</b>	<b>94,07</b>	<b>618,44</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка домашняя	70	4,98	2,37	36,30	188,73
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	<b>250</b>	<b>10,78</b>	<b>7,37</b>	<b>45,90</b>	<b>296,73</b>
<b>УЖИН</b>					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	1,44	12,54	3,14	132,22
какао с молоком	200	3,92	3,20	15,56	105,98
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>475</b>	<b>12,08</b>	<b>22,66</b>	<b>45,01</b>	<b>432,85</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>1945</b>	<b>53,24</b>	<b>59,71</b>	<b>267,20</b>	<b>1806,31</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 из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	140	1,92	3,92	17,50	112,95
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	<b>360</b>	<b>2,95</b>	<b>7,54</b>	<b>46,67</b>	<b>265,21</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие (яблоки, 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 (гороховый) на м/б	150	2,50	1,80	10,18	66,96
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	17,26	65,11
Бефстроганов из отварного мяса	50	8,28	7,55	4,28	118,27
Салат из свежих огурцов	40	0,96	2,06	2,68	33,10
кисель из яблок+витС	150	0,11	0,11	16,82	67,35
Гренки из пшеничного хлеба	40	3,70	0,54	15,90	83,17
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	<b>570</b>	<b>19,55</b>	<b>12,55</b>	<b>77,14</b>	<b>486,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Булочка "домашняя"	50	3,56	1,70	25,93	134,80
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	<b>200</b>	<b>7,91</b>	<b>5,45</b>	<b>33,13</b>	<b>215,80</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>1225</b>	<b>31,73</b>	<b>25,93</b>	<b>174,04</b>	<b>1044,36</b>