



УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общедит-Юг"

Подупнов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

5 от 30 ноября 2013г

СД, дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

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
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	<b>405</b>	<b>6,27</b>	<b>14,78</b>	<b>48,79</b>	<b>353,32</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>21,03</b>	<b>95,00</b>
<b>ОБЕД</b>					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	3,30	4,20	8,60	85,40
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Тефтели мясные	80	7,22	9,02	16,46	175,83
салат из квашенной капусты с луком	60	1,02	3,18	2,46	42,53
Кисель из яблок +витС	200	0,12	0,12	20,18	80,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	<b>740</b>	<b>19,25</b>	<b>23,56</b>	<b>88,84</b>	<b>644,05</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий)100/75	175	7,42	5,94	19,14	159,54
Кисломолчные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	<b>355</b>	<b>13,36</b>	<b>10,73</b>	<b>29,36</b>	<b>267,63</b>
<b>УЖИН</b>					
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,10
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	<b>460</b>	<b>15,85</b>	<b>18,25</b>	<b>55,76</b>	<b>443,91</b>
<b>итого по меню</b>	<b>2060</b>	<b>56,28</b>	<b>68,02</b>	<b>243,91</b>	<b>1806,81</b>

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 3х до 1 лет с 10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша из хлопьев овсяных "ГеркулеС" вязкая	140	1,92	3,92	17,50	112,95
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Чай с лимоном 174/6	180	0,23	0,00	10,10	41,40
	<b>355</b>	<b>5,83</b>	<b>10,52</b>	<b>34,23</b>	<b>255,00</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Плоды свежие(яблоки)	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 рыбными фрикадельками	150	2,47	3,15	6,45	64,05
Картофель отварной	110	2,18	5,38	9,68	95,84
Тефтели мясные	60	5,41	6,76	12,34	131,87
салат из квашенной капусты с луком	40	0,68	2,12	1,64	28,36
Кисель из яблок +витС	150	0,09	0,09	15,14	60,61
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>15,09</b>	<b>18,10</b>	<b>70,03</b>	<b>503,43</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий)80/60	140	5,94	4,75	15,28	127,63
Кисломолчные напитки(кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	<b>290</b>	<b>10,89</b>	<b>8,74</b>	<b>23,83</b>	<b>217,54</b>
<b>итого по меню</b>	<b>1310</b>	<b>33,17</b>	<b>37,91</b>	<b>145,29</b>	<b>1055,69</b>