



УТВЕРЖДАЮ
 директор "Общепит-Юг"
 Полуланов С.Н.

МБДОУ № 34/11

МЕНЮ

20.10.16

САД дети дошкольного возраста от 3х до 8 лет 10ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная жидкая	160	1,60	1,76	19,52	100,30
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
какао с молоком	200	3,62	2,94	16,80	118,48
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	420	7,39	8,56	62,25	366,60
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,40	9,80	47,00
	100	1,50	0,40	9,80	47,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на кур/б	180	6,46	6,75	10,51	128,65
Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Курица в соусе томатном	80	8,64	8,96	10,88	158,71
Салат из квашенной капусты с луком	60	1,02	7,98	3,06	88,80
Компот из свежих плодов (яблок)+вит.С	180	0,14	0,14	17,01	68,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба	25	2,81	0,33	17,43	83,55
	685	23,44	24,68	89,31	656,94
ПОЛДНИК					
Булочка "Осенняя"	70	4,13	3,04	31,57	170,20
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20
	250	9,35	7,54	40,21	267,40
итого по меню	1475	41,70	40,90	224,71	1428,62

ЯСЛИ дети дошкольного возраста от 1, до 3X лет 10ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная молочная жидкая	130	1,30	1,43	15,86	81,50
какао с молоком	150	2,24	1,50	12,30	71,64
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	350	6,37	7,83	57,43	318,36
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (бананы)	95	1,42	0,10	20,97	91,20
	95	1,42	0,10	20,97	91,20
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми(фасолью) на кур/б	150	5,38	5,62	8,76	107,20
Макаронные изделия отварные	110	2,02	0,13	13,96	65,11
Курица в соусе томатном	60	4,92	6,00	7,92	105,36
Салат из квашенной капусты с луком	40	0,68	5,32	2,04	59,20
компот из свежих плодов (яблок)	150	0,12	0,12	14,17	56,73
Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,27	13,95	66,84
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	560	17,35	17,82	74,12	512,65
ПОЛДНИК					
Булочка "Осенняя"	50	3,00	2,67	19,05	112,28
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	81,00
	200	7,35	6,42	26,25	193,28
итого по меню	1205	32,49	31,25	178,77	1115,49