

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит.Юг"

Полуланов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ № 24/1 21.10.12

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

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	180	2,09	2,70	19,62	111,13
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	15,20	60,00
Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	510	4,63	7,96	55,62	308,64
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Свекольник (с мясом, сметана) 144/18/1	180	4,39	5,11	13,03	115,79
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	9,24	10,58	8,79	167,31
Каша гречневая рассыпчатая	130	3,51	2,90	12,64	90,68
Салат из зеленого горошка (консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Компот из смеси сухофруктов+вит.С	180	0,07	0,00	16,74	63,67
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	690	23,72	21,86	84,02	625,45
ПОЛДНИК					
Коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,00
Снежок сладкий	180	5,40	4,50	9,36	99,90
	250	10,09	9,33	34,56	262,93
Итого по меню	1650	39,44	39,15	194,40	1281,46

ЯСЛИ дети дошкольного возраста ОТ 1 ДО 3Х ЛЕТ 10Ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	150	1,74	2,25	15,30	88,41
Чай с лимоном 145,5	150	0,19	0,00	11,40	45,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Плоды свежие(яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65
	425	4,19	7,49	47,01	268,57
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33
ОБЕД					
Свекольник (с мясом, сметана) 132/12/6	150	3,66	4,26	10,86	96,50
Рыба, тушеная в сметанном соусе	70	12,24	4,88	1,89	100,56
Каша гречневая рассыпчатая	110	2,97	2,45	9,59	72,32
Салат из зеленого горошка(консервированн	40	1,19	2,07	2,50	33,44
Компот из смеси сухофруктов+вит.С	150	0,06	0,00	13,95	53,05
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	580	24,14	14,38	58,83	460,27
ПОЛДНИК					
Коржик молочный	60	4,02	4,14	21,60	139,74
Снежок сладкий	150	4,50	3,75	7,80	83,25
	210	8,52	7,89	29,40	222,99
	1365	37,54	29,76	150,39	1015,16
	1345	37,36	30,37	153,55	1032,56