

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-Ю"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ
МБДОУ № 22 на 16.02.2012г.

САД дети дошкольного возраста с 3х до 8 лет с 12-ч пребыванием

		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	180	1,98	1,80	29,54	140,47
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	440	4,35	5,66	70,49	347,05
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
	100	1,50	0,10	22,07	96,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми гороховый (с мясом) 162/18	180/18	4,81	2,52	19,42	119,59
Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Котлеты (куриные) припущенные	70	10,43	11,19	8,10	174,85
Салат из моркови	60	1,02	7,98	3,06	88,80
кисель из яблук+вит.С	180	0,07	0,07	13,64	59,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	680	22,98	22,52	89,40	641,98
ПОЛДНИК					
Булочка молочная	70	3,16	6,64	23,24	165,26
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20
	250	8,38	11,14	31,88	262,60
УЖИН					
Винегрет овощной	180	9,90	13,50	18,61	235,55
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	11,54	89,14
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	450	20,56	21,68	40,87	439,89
итого по меню	1920	57,77	61,10	254,71	1787,52
итого по меню	1920	59,14	61,39	260,11	1818,99