

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

МЕНЮ

МБДОУ № 32 четверг

Ясли для детей дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	180	4,68	6,57	34,70	217,06
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	1,22	46,00
	410	6,82	11,43	56,92	353,57
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,44
ОБЕД					
Свекольник (с мясом, сметана) 174/18/8	200	6,88	6,42	4,42	102,18
Карттофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Салат из квашеной капусты с луком	60	1,02	3,18	2,46	42,53
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	200	0,08	0,00	16,22	61,74
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	750	27,53	16,29	86,56	597,15
Полдник					
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	10,63	9,62	35,46	270,92
УЖИН					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	1,89	4,68	21,42	135,36
кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	9,38	11,84	75,87	446,68
итого по меню	2070	55,36	49,18	275,01	1752,76

Ясли для детей 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	140	3,50	4,83	18,49	131,45
Чай с лимоном	180	0,23	0,00	10,10	41,40
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	350	5,61	9,69	39,59	263,36
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	5,01	4,82	3,32	76,64
Карттофельное пюре	110	2,39	2,84	11,52	81,16
Котлеты рыбные любительские	60	8,36	1,94	11,42	93,82
Салат из квашеной капусты с луком	40	0,68	2,12	1,64	28,36
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	150	0,06	0,00	12,60	46,31
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	20,76	12,32	64,84	448,99
ПОЛДНИК					
Коржик молочный	50	3,35	3,45	18,00	116,45
Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	150	4,95	3,99	8,55	89,91
	200	8,30	7,44	26,55	206,36
	1270	35,42	29,45	146,13	982,04