

УТВЕРЖАЮ
директор



МЕНЮ *11.09.13*
МБДОУ № *9*

Дети дошкольного возраста от 3х- до 7 лет С12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные с маслом	100	1,84	0,12	15,59	59,19
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,40
	430	13,54	18,14	47,53	388,10
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,40
ОБЕД					
Суп с крупой (рисовой) на кур.бул.	200	2,48	4,08	5,14	65,46
Птица тушеная в соусе с овощами	130	3,15	13,35	30,30	253,94
салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Кисель из яблок с витС	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	640	12,98	21,41	94,26	619,57
ПОЛДНИК					
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	12,32	9,34	36,44	280,63
УЖИН					
Каша пшеничная вязкая молочная	170	11,39	8,62	25,84	226,49
чай с лимоном 185/8/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды 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
	450	15,54	12,56	75,99	479,51
Итого по меню	1970	55,38	61,45	274,42	1852,25