

Меню приготавливаемых блюд

МБДОУ «Детский сад №5 «Колокольчик»

Утверждаю
Заведующий
Е.Е.Бутыгина

		Ясли										Сад			
Наименование блюда	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.	Выход блюда	Белки	Жиры	Угле- воды	Ккал.				Ккал.	
											Вит- Б	Вит- Г	Вит- С		
Завтрак															
Каша Пшеничная	153	3,77	7,05	19,95	182,99	203	5,8	8,4	29,28	215,28					
Кофейный напиток	150	1,05	1,5	16,8	87	200	1,4	2	22,4	116					
Хлеб пшеничный	20	2,14	0,9	8,7	54,8	30	3,22	1,36	13,06	82,2					
Масло сливочное	5	0,05	4,1	0,05	37,5	5	0,05	4,1	0,05	37,5					
Итого за завтрак	328	7,01	13,55	45,5	362,29	438	10,47	15,86	64,79	450,98					
2 завтрак															
СОК ФРУКТОВЫЙ	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40					
Итого за 2 завтрак	80	0	0	9,6	40	80	0	0	9,6	40					
Обед															
Суп картофельный с зеленым горошком	150	3,99	3,2	9,61	85,76	200	5,52	3,87	11,6	114,35					
Куринная подлива	60	9,33	6,93	9,42	137,25	80	12,44	9,24	12,56	183					
Рис рассыпчатый	100	1,96	3,6	9,8	82,25	120	2,28	4,2	11,34	95,96					
Хлеб ржаной	32	2,11	0,38	10,37	52,8	40	2,64	0,48	12,96	66					
Компот из сухофруктов	150	0,03	0	18,57	70,65	200	0,04	0	24,76	94,2					
Итого за обед	512	17,42	14,11	67,37	428,11	660	22,92	17,79	73,22	553,51					
Полдник совмещенный с ужином															
Шарлотка с печеным	100	8,32	10,8	45,75	312	120	9,98	12,96	54,9	374,4					
Джем фруктовый	30	0	0	15	60	50	0	0	25	100					
Вафля	40	5,1	4,6	0,3	63	40	5,1	4,6	0,3	63					
Чай сладкий	150	0,15	0	10,5	36,48	200	0,2	0	14	48,64					
Итого за полдник	320	13,57	15,4	71,55	471,48	410	15,28	17,56	94,2	586,04					
Итого за день	1240	38	43	194	1302	1588	49	51	242	1631					