

МЕНЮ



«ТВЕРЖДАЮ»
Директор филиала
ООО «Институт питания»

«СОГЛАСОВАНО»
Заведующий ДОУ _____

А.А.Куликов

День 10 (Пятница)

| Наименование | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность | Выход | Б | Ж | У | Энерг. ценность |
|--|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-----------------|
| Возрастная категория | 1-3 год | г | г | г | ккал | 3-7 лет | г | г | г | ккал |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная | 150 | 3,32 | 3,62 | 18,21 | 118,89 | 150 | 3,50 | 3,80 | 21,85 | 142,67 |
| Сур (порциями) | 5 | 1,16 | 1,47 | 0 | 18,20 | 7 | 1,60 | 1,55 | 0 | 25,48 |
| Фрукты свежие по сезонности | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 | 100 | 0,80 | 0,20 | 7,50 | 38,00 |
| Какао-напиток на молоке | 150 | 2,98 | 2,85 | 6,82 | 65,64 | 180 | 3,57 | 3,42 | 8,19 | 78,77 |
| Хлеб из муки пшеничной | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| Всего | 425 | 9,76 | 8,72 | 42,81 | 293,13 | 457 | 10,57 | 9,75 | 50,12 | 346,32 |
| 2 ЗАВТРАК | | | | | | | | | | |
| Кисломолочный напиток | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,15 | 84,60 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 101,52 |
| Всего | 150 | 4,20 | 4,80 | 6,15 | 84,60 | 180 | 5,04 | 5,76 | 7,38 | 101,52 |
| ОБЕД | | | | | | | | | | |
| Салат из свеклы с маслом раст. | 40 | 0,21 | 1,45 | 1,21 | 18,73 | 60 | 0,31 | 2,18 | 1,82 | 28,10 |
| Щи из свежей капусты | 150 | 1,20 | 6,68 | 5,05 | 45,80 | 180 | 5,44 | 3,85 | 16,70 | 54,96 |
| Котлеты из говядины | 50 | 5,89 | 5,68 | 7,48 | 110,07 | 80 | 10,02 | 11,98 | 11,99 | 176,44 |
| Пюре картофельное | 110 | 3,03 | 4,19 | 21,31 | 135,07 | 130 | 3,39 | 4,93 | 23,61 | 152,32 |
| Компот фруктовый | 150 | 0,09 | 0,09 | 17,19 | 70,42 | 180 | 0,12 | 0,01 | 20,16 | 83,29 |
| Хлеб из муки пшеничной | 15 | 1,12 | 0,43 | 7,71 | 39,30 | 20 | 1,50 | 0,58 | 10,28 | 52,40 |
| Хлеб ржано-пшеничный | 35 | 1,96 | 0,38 | 17,29 | 81,20 | 50 | 2,24 | 0,44 | 19,76 | 92,80 |
| Всего | 550 | 13,50 | 18,90 | 77,24 | 500,59 | 700 | 23,02 | 23,974 | 104,32 | 640,31 |
| УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК | | | | | | | | | | |
| Булочка домашняя | 100 | 6,90 | 7,00 | 49,37 | 377,40 | 100 | 9,50 | 6,90 | 59,38 | 377,40 |
| Салат из моркови и яблок/Салат из кукурузы консер. | 40 | 0,62 | 0,05 | 3,05 | 8,13 | 60 | 0,48 | 4,08 | 5,92 | 34,71 |
| Чай | 180 | 0 | 0 | 5,39 | 21,55 | 200 | 0 | 0 | 5,99 | 23,94 |
| Яйцо вареное | 50 | 4,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 | 50 | 4,35 | 5,75 | 0,35 | 78,55 |
| Всего | 370 | 11,87 | 12,80 | 55,11 | 485,63 | 410 | 14,33 | 16,73 | 71,64 | 514,6 |
| Итого День | 1495 | 39,33 | 45,22 | 181,31 | 1363,95 | 1747 | 52,96 | 56,21 | 233,46 | 1602,75 |

Заведующий производством:

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА