

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ
МБДОУ №

на 28.09.2021

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	180	2,09	2,70	2,16	106,09
Какао с молоком	200	2,98	2,00	16,40	95,52
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	515	9,15	11,70	34,99	349,26
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)154/18/8	180	4,28	6,17	12,65	123,82
Тефтели мясные (молочный соус)	80	6,20	6,80	24,96	185,84
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	16,21	106,31
Салат из зеленого горошка(консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Компот из свежих фруктов(яблок)+вит.С	180	0,14	0,14	17,01	68,08
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	680	19,19	19,65	98,73	648,55
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом100/73	173	10,20	8,20	16,20	179,39
Кефир,	180	5,22	4,50	7,20	95,40
	353	15,45	12,70	23,40	274,79
УЖИН					
Котлеты капустные(с сливочным маслом)195/5	200	9,00	12,92	21,40	237,88
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	455	12,99	17,98	59,72	445,90
итога по меню	2173	57,74	62,03	237,04	1802,94