

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит.ЮН"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ№ 92

На 02.09.2021/2

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	глеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Оладьи из творога запеченные с соусом молочным	175/100/75	4,56	6,52	39,20	233,72
Бутерброды с сыром	35/5/15	3,68	6,60	6,63	100,65
Чай с лимоном	200/15/8	0,26	0,00	15,20	60,00
	410	8,50	13,12	61,03	394,37
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	100	0,50	0,00	10,10	48,80
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	200	0,90	0,40	19,90	95,80
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем (с мясом)	200/18	4,44	6,58	8,30	110,62
Рыба, тушенная с овощами	80	8,40	7,44	20,08	180,88
Рис отварной	130	3,35	4,07	34,74	188,96
Салат из свежих помидоров	60	0,72	3,90	2,29	47,10
Кисель из яблок+вит.С	180/18	0,07	0,07	13,64	59,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	720	22,00	22,74	108,75	732,85
ПОЛДНИК					
Булочка "Нежная"	70	6,49	0,68	43,47	210,42
ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,20
	250	11,71	5,18	51,03	307,62
УЖИН					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками) (молочная)	220	8,90	11,05	41,52	301,81
Чай с сахаром	200/15	0,20	0,00	15,02	58,76
Бутерброды с маслом	30/22/8	1,56	4,24	10,70	87,18
	450	10,66	15,29	67,24	447,75
Итого по меню	2030	53,77	56,73	307,95	1978,39