



Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ № 92 на 26.04.2023

САД дети дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Среднегодневная потребность в энергии и питательных веществах для детей дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-4 пребыванием					
Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша рисовая молочная жидкая	180	4,86	5,94	27,36	182,34
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с лимоном193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	420	5,97	9,56	57,83	341,36
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (апельсины,яблоки,бананы)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми гороховый на м/б	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Запеканка капустная с мясом (с соусом сметанным)100/50	150	8,10	13,85	38,10	309,45
Овощи натуральные соленные(огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов +витС	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	670	17,19	17,43	99,33	621,46
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	200	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	10,69	9,46	37,44	279,21
УЖИН					
Винегрет овощной	180	7,00	5,20	37,78	225,92
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	18,72	13,34	73,68	487,22
Итого по меню	1900	54,07	50,29	289,30	1824,25