

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг".

Полупанов С.Н.



МЕНЮ

на 21.03.2023

МБДОУ № 92

САД

дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 10-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	170	2,33	8,18	30,94	206,67
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	6,27	14,78	48,79	353,32
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (яблоки, апельсины, бананы)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	3,30	4,20	8,60	85,40
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Тефтели мясные	80	7,22	9,02	16,46	175,83
Салат из квашенной капусты с луком	60	1,02	3,18/	2,46	42,53
Кисель из яблок с вит.С	200	0,12	0,12	20,80	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	740	19,25	23,56	88,84	644,05
ПОЛДНИК					
Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий)100/75	175	7,42	5,64	19,10	159,54
Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	355	13,36	10,73	29,36	267,43
	1675	40,43	49,77	188,15	1362,90