

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ на 11.02.2023
МБДОУ № 9А
САД

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	170	3,55	2,09	34,93	171,90
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	9,33	10,47	59,00	367,53
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52	114,36
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	113,27
Котлеты рубленые(мясные)с соусом томатным	70/35	4,24	4,26	13,38	110,10
салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09
Компот из свежих плодов(яблок)+витС	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	735	21,23	22,04	86,98	632,50
ПОЛДНИК					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	4,20	9,20	15,70	162,39
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,80
	353	10,19	13,99	25,96	270,28
УЖИН					
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,10
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	460	15,85	18,25	55,76	443,91
итого по меню	2053	58,05	65,25	248,73	1809,22