



Полупанов С.Н.

МЕНЮ

19.10.2021

МБДОУ №

92

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
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная вязкая молочная	150	8,25	9,15	8,85
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	15,20
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80
	485	12,59	16,15	40,48
ЗАВТРАК 2				
Соки фрруктовые	200	1,00	0,00	20,20
	200	1,00	0,00	20,20
ОБЕД				
Суп картофельный с фрикадельками(мясными)	180	4,00	5,92	7,47
Капуста тушеная	130	4,68	5,46	1,82
Котлеты рубленные (мясные)	70	3,64	2,24	31,64
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04
Кисель из яблок +витС	180	0,07	0,07	13,64
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
	690	18,31	17,67	89,31
ПОЛДНИК				
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	3,93	11,20	14,30
Кефир,	180	5,22	4,50	7,20
	353	9,15	15,70	21,50
УЖИН				
Рагу из овощей	200	5,00	10,20	11,80
Кофейный напиток с молоком	200	3,66	3,22	15,52
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00
	470	15,24	22,26	38,72
итого по меню	2125	56,61	72,40	210,51