



МЕНЮ
МБДОУ№

11. 04. 2022,

92

САД дети дошкольного возраста от 3х- до 7 лет С12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,54	88,78
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
	480	14,46	18,20	55,37	417,99
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,40
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на кур.бул.	200	3,64	4,78	10,04	95,78
Плов из отварной птицы	150	7,65	13,65	4,20	170,23
салат изморкови	60	1,02	7,98	3,06	88,80
компот из свежих плодов(яблок)+вит С	200	0,16	0,16	14,90	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
	690	18,25	27,33	66,82	584,99
ПОЛДНИК					
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	12,32	9,35	36,45	280,63
УЖИН					
Каша гречневая вязкая молочная	180	5,15	3,89	31,34	180,94
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	460	9,30	7,63	81,49	433,96
итого по меню	2080	52,33	62,71	260,33	1802,01