

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ  
МБДОУ № 92 на 18.10.22

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                                      |          |                  |         |             |         |
| Каша гречневая вязкая молочная               | 180      | 3,35             | 7,83    | 18,18       | 156,49  |
| 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  |
|                                              | 415      | 9,33             | 16,21   | 42,25       | 352,12  |
| ЗАВТРАК 2                                    |          |                  |         |             |         |
| Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)      | 100      | 1,50             | 0,50    | 21,03       | 95,00   |
|                                              | 100      | 1,50             | 0,50    | 21,03       | 95,00   |
| ОБЕД                                         |          |                  |         |             |         |
| Суп картофельный с рыбой                     | 200      | 4,94             | 3,10    | 9,10        | 84,06   |
| Зразы из мяса с рисом паровые                | 80       | 7,12             | 7,30    | 16,35       | 157,92  |
| Картофель отварной                           | 130      | 2,57             | 6,36    | 11,44       | 113,27  |
| Салат из зеленого горошка(консервированного) | 50       | 1,49             | 2,59    | 3,12        | 41,80   |
| Кисель из сока плодово-ягодного+витС         | 200      | 0,06             | 0,06    | 22,20       | 89,48   |
| Хлеб пшеничный                               | 30       | 2,28             | 0,24    | 14,76       | 70,50   |
| Хлеб ржаной                                  | 30       | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20   |
|                                              | 720      | 20,44            | 20,01   | 86,99       | 609,23  |
| ПОЛДНИК                                      |          |                  |         |             |         |
| Сырники запеченные с соусом молочным100/75   | 175      | 4,20             | 9,20    | 15,70       | 162,39  |
| Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)  | 180      | 5,94             | 4,79    | 10,26       | 107,89  |
|                                              | 355      | 10,19            | 14,19   | 26,09       | 273,38  |
| УЖИН                                         |          |                  |         |             |         |
| Щницель из капусты                           | 180      | 8,59             | 13,14   | 18,77       | 225,07  |
| Чай с сахаром                                | 200      | 0,20             | 0,00    | 11,20       | 43,60   |
| 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   |
|                                              | 450      | 13,71            | 18,32   | 60,47       | 453,18  |
| итого по меню                                | 2040     | 55,17            | 69,23   | 236,83      | 1782,91 |
| итого по меню                                | 2225     | 58,80            | 68,50   | 250,58      | 1853,30 |