

6



УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ  
МБДОУ №

№ 13.03.2023

92

САД дети дошкольного возраста от 3х- до7 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                                             |          |                  |         |             |         |
| Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б182/18 | 200      | 5,98             | 6,22    | 6,00        | 103,90  |
| Плов из отварной птицы                           | 150      | 7,65             | 13,65   | 4,20        | 170,23  |
| салат из свеклы отварной                         | 60       | 0,90             | 3,30    | 5,04        | 53,40   |
| компот из апельсинов с яблоками+вит С            | 200      | 0,48             | 0,20    | 26,14       | 107,10  |
| Хлеб ржаной                                      | 30       | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20   |
| Хлеб пшеничный                                   | 40       | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00   |
|                                                  | 680      | 20,03            | 24,05   | 71,08       | 580,83  |
| ПОЛДНИК                                          |          |                  |         |             |         |
| Рагалик с повидлом                               | 70       | 4,75             | 3,89    | 30,45       | 174,93  |
| Молоко кипяченое                                 | 180      | 5,80             | 4,99    | 9,59        | 108,00  |
|                                                  | 250      | 10,55            | 8,88    | 40,04       | 282,93  |
| УЖИН                                             |          |                  |         |             |         |
| Каша пшенная молочная жидкая                     | 180      | 11,16            | 12,78   | 17,15       | 228,28  |
| 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      | 15,31            | 16,72   | 67,30       | 481,30  |
| итога по меню                                    | 2070     | 61,35            | 67,85   | 253,99      | 1847,49 |