



Популанов С.Н.

МЕНЮ на 06.12.2022
МБДОУ № 92
САД

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
ЗАВТРАК				
Каша из хлопьев овсяных "ГеркулеС" вязкая	170	2,33	8,18	30,94
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
	405	6,27	14,78	48,79
ЗАВТРАК 2				
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03
	100	1,50	0,50	21,03
ОБЕД				
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	3,30	4,20	8,60
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44
Тефтели мясные	80	7,22	9,02	16,46
салат из квашенной капусты с луком	60	1,02	3,18	2,46
Кисель из яблок +витС	200	0,12	0,12	20,18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
	740	19,25	23,56	88,84
ПОЛДНИК				
Лапшевник с творогом(соус молочный сладкий)100/75	175	7,42	5,94	19,14
Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26
	355	13,36	10,73	29,36
УЖИН				
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00
	460	15,85	18,25	55,76
итого по меню	2060	56,28	68,02	243,91