



Популанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ № 92
на 18.05.2023

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78	205,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	410	6,64	11,07	55,00	341,51
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,44
ОБЕД					
Свекольник (с мясом,сметана)164/18/18	200	4,88	5,68	11,02	114,66
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53	88,78
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Овощи натуральные соленые(огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Компот из сушеных фруктов+вит.С	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	60	5,34	1,20	33,78	167,28
	770	26,84	10,50	111,53	624,54
ПОЛДНИК					
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,39
	250	10,63	9,62	35,46	270,92
УЖИН					
Голубцы овощные с соусом молочным	180	1,89	4,68	21,42	135,36
кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	9,38	11,84	75,87	446,68
итога по меню	2090	53,95	43,74	297,16	1760,10