

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ

МБДОУ№

САД

дети дошкольного возраста от 3х до 8 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая молочная	150	8,25	9,15	8,85	150,75
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	15,20	60,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	485	12,59	16,15	40,48	358,40
ЗАВТРАК 2					
Соки фрруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Суп картофельный с фрикадельками(мясными)	180	4,00	5,92	7,47	99,56
Капуста тушеная	130	4,68	5,46	1,82	121,94
Котлеты рубленые (мясные)	70	3,64	2,24	31,64	147,28
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,14
Кисель из яблoк +витС	180	0,07	0,07	13,64	59,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	690	18,31	17,67	89,31	627,47
ПОЛДНИК					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	3,93	11,20	14,30	173,72
Кефир,	180	5,22	4,50	7,20	95,40
	353	9,15	15,70	21,50	269,12
УЖИН					
Рагу из овощей	200	5,00	10,20	11,80	201,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,66	3,22	15,52	104,30
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	470	15,24	22,26	38,72	458,81
итого по меню	2125	56,61	72,40	210,51	1798,24