

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ  
МБДОУ № 92 на 01.09.2023

Сад, дети дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

| Наименование блюда                             | Выход, г | Пищевая ценность |         |             |         |
|------------------------------------------------|----------|------------------|---------|-------------|---------|
|                                                |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал    |
| ЗАВТРАК                                        |          |                  |         |             |         |
| Каша манная молочная жидкая                    | 170      | 4,42             | 6,21    | 32,78       | 205,00  |
| чай с лимоном                                  | 200      | 0,26             | 0,00    | 11,22       | 46,00   |
| Бутерброды с маслом 22/8                       | 30       | 1,88             | 4,86    | 11,00       | 90,51   |
|                                                | 400      | 6,56             | 11,07   | 55,00       | 341,51  |
| ЗАВТРАК 2                                      |          |                  |         |             |         |
| Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)      | 100      | 1,50             | 0,50    | 21,03       | 95,00   |
|                                                | 100      | 1,50             | 0,50    | 21,03       | 95,00   |
| ОБЕД                                           |          |                  |         |             |         |
| Суп картофельный с клецками (с курицей) 175/25 | 200      | 2,00             | 5,40    | 17,80       | 127,80  |
| макаронные изделия отварные                    | 130      | 2,39             | 0,16    | 20,40       | 76,95   |
| Печень , тушеная, в соусе                      | 80       | 15,84            | 12,64   | 7,36        | 206,56  |
| салат из свежих огурцов                        | 50       | 1,44             | 3,09    | 4,02        | 49,65   |
| Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С          | 180      | 0,07             | 0,00    | 14,60       | 55,57   |
| Хлеб ржаной                                    | 30       | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20   |
| Хлеб пшеничный                                 | 30       | 2,28             | 0,24    | 14,76       | 70,50   |
|                                                | 700      | 26,00            | 21,89   | 88,60       | 639,23  |
| ПОЛДНИК                                        |          |                  |         |             |         |
| Печенье                                        | 40       | 1,61             | 4,47    | 12,29       | 93,73   |
| Конфеты(мармелад)                              | 45       | 1,09             | 1,33    | 6,91        | 43,47   |
| Молоко кипяченое                               | 180      | 5,80             | 5,00    | 9,60        | 108,00  |
|                                                | 265      | 8,50             | 10,88   | 27,90       | 245,10  |
| УЖИН                                           |          |                  |         |             |         |
| Рагу из овощей                                 | 150      | 2,25             | 5,25    | 8,86        | 92,10   |
| 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  |
| Яйца вареные                                   | 40       | 5,08             | 4,60    | 0,70        | 63,00   |
| Хлеб пшеничный                                 | 40       | 2,64             | 0,48    | 13,36       | 69,60   |
|                                                | 470      | 14,42            | 17,17   | 57,69       | 442,02  |
| итого по меню                                  | 1935     | 56,98            | 61,42   | 251,46      | 1762,96 |