

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общественного

Полупанов С.Н.



МЕНЮ
МБДОУ № 92

на 30.08.2023

СД для детей 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 "Дружба"(пшено,рис) молочная	170	1,70	8,33	31,11	206,11
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
	410	2,75	11,95	61,38	362,83
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (яблоко,бананы,апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми (с фасолью) м/б	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Жаркое по домашнему	130	1,31	4,80	37,97	200,32
Салат из свежих помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
кисель из яблок+вит.С	180	0,13	0,13	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
гренки из пшеничного хлеба	50	4,62	0,67	19,87	103,96
	640	14,92	15,48	99,09	630,20
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	10,69	9,47	37,45	279,21
УЖИН					
капуста тушеная	170	1,45	1,82	11,51	68,44
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	485	16,85	15,56	54,04	430,39
итого по меню	1885	46,71	53,95	272,97	1797,63