



МЕНЮ
МБДОУ № 92 на 14.09.2023

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					
Запеканка рисовая с творогом(с соусом молочным)100/73	173	6,09	4,20	27,32	169,42
Бутерброды с сыром 15/5/5	35	3,68	6,60	6,63	100,65
кофейный напиток с молоком	200	3,24	2,90	13,97	93,87
	408	13,37	14,02	49,47	374,37
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем на м/б (сметана)172/20/8	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Шницель рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,08	138,48
Картофель отварной	130	2,57	6,36	11,44	11,00
Салат из свежих помидоров с луком	50	1,02	7,98	3,05	88,09
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	700	21,59	27,96	72,22	626,92
ПОЛДНИК					
"Гребешок" из дрожжевого теста	70	2,39	5,68	26,74	167,72
Кисломолочные напитки(кефир,ряжека,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	8,33	10,47	37,00	275,61
УЖИН					
Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками) (молочная)	200	8,24	5,94	38,42	240,72
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	470	12,96	11,28	73,80	444,43
итого по меню	2058	57,25	63,73	252,69	1805,77