

Полупанов С.Н.

Полупанов С.Н.

МБДОУ №

на 02.03.2023

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					
Пудинг из творога запеченый(соус шоколадный)100/75	175	10,62	6,52	16,23	166,07
Бутерброды с сыром 15/5/5	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
	410	17,90	16,34	38,38	371,02
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)164/18/18	200	4,76	6,86	12,20	129,22
Шницел рыбный натуральный с сливочным маслом	80	7,60	6,64	12,06	138,48
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
икра свекольная	60	1,73	3,71	5,18	59,58
компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	200	0,16	0,16	14,90	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	730	21,33	21,32	82,73	606,37
ПОЛДНИК					
Ватрушка с повидлом	70	5,13	4,01	27,39	166,16
Кисломолочные напитки(кефир,ряженка,снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	250	10,53	8,51	36,75	266,06
УЖИН					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	200	8,24	12,20	24,42	240,44
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	470	13,36	17,38	66,12	468,55
итого по меню	1985	64,12	63,55	244,18	1796,44