

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ № 13.09.2022

МБДОУ № 92

САД

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 летс12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая молочная	170	4,33	4,33	31,81	173,38
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	8,27	10,93	49,66	320,03
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					
уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52	114,36
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	12,90	13,80	38,27	322,86
салат из свежих помидорс луком	60	1,02	7,98	3,05	88,09
Кисель из яблок +витС	200	0,12	0,12	20,18	80,22
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	680	27,28	25,18	105,73	751,73
ПОЛДНИК					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	4,20	9,20	15,70	162,39
Кефир,	180	5,80	5,00	8,00	106,00
	353	10,00	14,12	23,70	268,39
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
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	460	15,85	18,25	55,76	443,91
Итого по меню	1968	62,90	69,06	260,89	1879,66