



Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ № 92 на 29.10.2021

САД дети дошкольного возраста с 3х до 8 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Суп молочный с макаронными изделиями	170	5,01	4,30	16,56	125,54
Какао с молоком	200	2,98	2,00	16,40	95,52
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	420	9,50	9,70	56,38	346,72
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
	100	1,50	0,10	22,07	96,00
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (с курицей)140/20/20	180	1,80	4,86	16,02	115,02
Запеканка из печени с рисом(соус сметанный)100/50	150	13,10	12,50	22,20	253,70
Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Компот из смеси сухофруктов+вит.С	180	0,07	0,00	16,74	63,67
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	630	20,37	23,30	84,36	626,49
ПОЛДНИК					
Печенье	40	1,40	2,32	26,65	133,08
Конфеты(мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20
	265	7,71	8,15	42,20	273,75
УЖИН					
Рагу из овощей	200	5,00	10,20	11,80	201,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	11,54	89,14
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	460	10,77	17,28	49,27	437,96
итога по меню	1875	49,85	58,53	254,28	1780,92