

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ №

на 31.05.2022

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"(пшено.рис) молочная	170	2,04	3,74	24,14	138,36
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	8,02	12,12	48,21	333,99
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие(яблоки,бананы,апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбой	200	4,94	3,10	9,10	84,06
Тефтели мясные	80	10,22	15,42	24,46	278,26
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	13,61	95,91
Салат из зеленого горошка(консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Компот из сушеных фруктов+вит.С	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	720	23,81	25,06	89,67	678,31
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39
Кефир,	180	5,80	5,00	8,00	106,00
	353	16,00	13,20	18,20	261,39
УЖИН					
Котлеты капустные(с сливочным маслом)195/5	200	2,24	3,98	42,46	214,62
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 маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	442,73
	470	7,36	9,16	84,16	390,61
итого по меню	2048	56,68	61,27	256,95	1806,89
итого по меню	2225	58,80	68,50	250,58	1853,30