

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общественного



Подупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ № 92 на 29.08.2023

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша гречневая жидкая молочная	180	4,68	3,58	29,54	166,23
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
	415	10,66	11,96	53,61	361,86
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
Голубцы ленивые 100/50	150	8,33	9,09	25,77	218,21
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	1,01	7,79	3,05	86,18
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	660	20,13	20,74	87,14	613,72
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39
Кисломолочные напитки(кефир, ряжека, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	353	16,14	12,99	20,46	263,28
УЖИН					
Запеканка рисовая со свежими плодами	200	3,88	10,16	33,98	242,88
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	90,51
	470	9,00	15,34	75,68	470,99
Итого по меню	1875	57,43	61,53	257,92	1804,85