



**МЕНЮ
МБДОУ№**

na 31.10.2022
92

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,54	88,78
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Икра кабачковая(промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40
	480	14,46	18,20	55,37	417,99
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	2,20	84,40
ОБЕД					
Щи из свежей капусты с картофелем на кур/б182/18	200	5,98	6,22	6,00	103,90
Плов из отварной птицы	150	7,65	13,65	4,20	170,23
салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
компот из апельсинов с яблоками+вит С	200	0,48	0,20	26,14	107,10
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	680	20,03	24,05	71,08	580,83
ПОЛДНИК					
Рагалик с повидлом	70	4,75	3,89	30,45	174,93
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	10,55	8,88	40,04	282,93
УЖИН					
Каша пшенная молочная жидкая	180	11,16	12,78	17,15	228,28
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
	460	15,31	16,72	67,30	481,30
итого по меню	2070	61,35	67,85	253,99	1847,49