

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ

19.04.2021

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
ЗАВТРАК				
Каша пшеничная вязкая молочная	170	4,33	4,33	31,81
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63
	405	8,27	10,93	49,66
ЗАВТРАК 2				
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03
	100	1,50	0,50	21,03
ОБЕД				
уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52
Мясо тушеное с овощами в соусе	150	12,90	13,80	38,27
салат из квашенной капусты с луком	60	1,02	7,98	3,06
Кисель из яблок +витС	200	0,12	0,12	20,18
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
	680	27,28	25,18	105,73
ПОЛДНИК				
Сырники из творога запеченные с соусом молочным 100/73	173	4,20	9,20	15,70
Кефир,	180	5,80	5,00	8,00
	353	10,00	14,12	23,70
УЖИН				
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00
	460	15,85	18,25	55,76
итого по меню	1968	62,89	70,29	251,56