



УТВЕРЖДАЮ
директор
Подпунктов С.Н.

МЕНЮ на 29.12.2021.

МБДОУ №

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

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшенная молочная жидкая	160	1,60	1,76	19,52	100,30
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Какао с молоком	200	3,62	2,94	16,80	118,48
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	420	7,39	8,56	62,25	366,60
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 бобовыми(фасолью) на кур/б	180	6,46	6,75	10,51	128,65
Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Курица в соусе томатном	80	8,64	8,96	10,88	158,71
Салат из квашеной капусты с луком	60	1,02	7,98	3,06	88,80
компот из свежих плодов (яблок)+вит.С	180	0,14	0,14	17,01	68,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Гренки из пшеничного хлеба	25	2,81	0,33	17,43	83,55
	685	23,44	24,68	89,31	656,94
ПОЛДНИК					
Булочка "Осенняя"	70	4,13	3,04	31,57	170,20
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20
	250	9,35	7,54	40,21	267,40
УЖИН					
Картофель, запеченный в сметанном соусе	200	9,00	11,00	23,64	229,56
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	455	14,20	17,84	51,97	423,77
итога по меню	1910	55,88	58,72	265,80	1810,71