



МЕНЮ

МБДОУ №

на

26.08.2021

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"(пшено,рис) молочная	170	3,40	9,01	20,57	176,97
Бутерброды с маслом	30/22/8	1,56	4,24	10,70	87,18
Чай с лимоном	200/15/8	0,26	0,00	15,20	60,00
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	420	6,54	13,49	53,15	358,95
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
	100	1,50	0,10	22,07	96,00
ОБЕД					
Свекольник (с мясом,сметана)	180/18/18	4,39	5,11	13,03	115,79
Рыба, тушеная в сметанном соусе	80	7,64	8,18	4,96	123,98
Каша гречневая рассыпчатая	130	6,11	5,50	13,94	129,68
Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,44	3,09	2,32	38,59
Компот из свежих плодов(яблок)+вит.С	180/14	0,14	0,14	17,01	68,08
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	700	23,74	22,70	80,96	622,32
ПОЛДНИК					
Колбасные изделия, запеченные в тесте(Сосиска в тесте)	80	4,56	4,72	27,20	169,52
ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,20
	260	9,78	9,22	34,76	266,72
УЖИН					
Голубцы овощные с соусом молочным	220/30	6,71	12,32	25,96	241,56
Какао с молоком	200/25	2,98	2,00	16,40	95,52
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	12,73	14,64	62,04	431,08
ИТОГО ПО МЕНЮ	1940	54,29	60,15	228,50	1775,07