



Полупанов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ № 92
на 22.10.2021.

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	, ккал
ЗАВТРАК					
Пудинг творожный запеченый(соус молочный)100/73	173	3,93	9,20	14,20	155,32
Какао с молоком	200	2,98	2,00	16,00	95,52
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	408	10,59	17,80	37,23	351,49
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-лапша домашняя (курицей)155/25	180	1,58	3,65	17,57	113,38
Запеканка картофельная с печенью(соус сметанный с томатом)	150	11,10	7,95	39,50	273,95
Салат из кукурузы(консервированной)	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Кисель из яблок+вит.С	180	0,07	0,07	13,64	59,09
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	620	18,45	15,36	99,51	618,77
ПОЛДНИК					
Вафли	70	1,54	5,74	26,67	164,50
Молоко кипяченое	180	5,22	4,50	8,64	97,20
	250	6,76	10,24	35,31	261,70
УЖИН					
Пудинг манный	180	5,42	9,63	11,72	155,20
Молоко сгущенное	50	2,60	3,25	22,75	130,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	460	10,50	13,12	64,25	415,11
	1715	47,80	56,62	258,37	1743,07
	460	13,60	16,46	60,01	441,35
	410	8,91	18,80	37,15	350,92