

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ на 08.02.2023

МБДОУ № 2200

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 лет 12ч пребыванием

| Наименование блюда                           | Выход, г | Пищевая ценность |         |             |         |
|----------------------------------------------|----------|------------------|---------|-------------|---------|
|                                              |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал    |
| ЗАВТРАК                                      |          |                  |         |             |         |
| Каша "Янтарная"(из пшена с яблоками)молочная | 170      | 1,70             | 7,14    | 21,00       | 153,51  |
| Бутерброды с повидлом 20/5/15                | 40       | 0,85             | 3,62    | 19,25       | 113,02  |
| Какао с молоком                              | 200      | 2,30             | 1,78    | 17,44       | 94,98   |
|                                              | 410      | 4,85             | 12,54   | 57,69       | 361,51  |
| ЗАВТРАК 2                                    |          |                  |         |             |         |
| Фрукты свежие (апельсины,яблоки,бананы)      | 100      | 1,50             | 0,50    | 21,20       | 95,00   |
|                                              | 100      | 1,50             | 0,50    | 21,02       | 95,00   |
| ОБЕД                                         |          |                  |         |             |         |
| Борщ с капустой и картофелем на м/б          | 200      | 3,64             | 4,78    | 10,04       | 95,78   |
| Плов из отварного мяса (свинина)             | 150      | 20,85            | 13,86   | 17,16       | 273,72  |
| Салат из свеклы отварной                     | 60       | 0,90             | 3,30    | 5,04        | 53,40   |
| компот из апельсинов и яблок+вит.С           | 200      | 0,48             | 0,20    | 26,14       | 107,10  |
| Хлеб ржаной                                  | 30       | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20   |
| Гренки из пшеничного хлеба                   | 25       | 2,81             | 0,33    | 17,43       | 83,55   |
|                                              | 665      | 30,66            | 22,83   | 85,83       | 665,75  |
| ПОЛДНИК                                      |          |                  |         |             |         |
| Булочка "Нежная"                             | 70       | 3,38             | 7,08    | 19,81       | 156,52  |
| Молоко кипяченое                             | 180      | 5,80             | 4,99    | 9,59        | 108,00  |
|                                              | 250      | 9,18             | 12,07   | 29,40       | 264,52  |
| УЖИН                                         |          |                  |         |             |         |
| Картофель, запеченный в сметанном соусе      | 200      | 1,44             | 12,54   | 3,14        | 132,22  |
| Чай с сахаром                                | 200      | 0,20             | 0,00    | 11,02       | 43,60   |
| Хлеб пшеничный                               | 40       | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00   |
| Бутерброды с сыром 15/5/15                   | 35       | 3,68             | 6,60    | 6,63        | 100,65  |
|                                              | 475      | 8,36             | 19,46   | 40,47       | 370,47  |
| итого по меню                                | 1900     | 54,55            | 67,40   | 234,41      | 1757,25 |
| Бутерброды с сыром 15/5/15                   | 35       | 3,68             | 6,60    | 6,63        | 100,65  |