

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ № 92

на 01.06.2022г.

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
ккал					
ЗАВТРАК					
Каша гречневая вязкая молочная	180	5,15	3,89	31,34	180,94
Бутерброды с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,20	46,00
	420	6,26	7,51	67,41	339,96
ЗАВТРАК 2					
плоды свежие (яблоко, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с бобовыми гороховый (с мясом) 182/18	200	3,34	2,40	13,58	89,28
Жаркое по домашнему	150	4,65	6,30	37,68	224,67
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40
кисель из яблок+вит.С	200	0,12	0,12	20,18	80,82
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	670	13,51	14,76	100,84	588,87
ПОЛДНИК					
Булочка российская	70	4,89	4,47	27,85	171,21
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	10,69	9,47	37,45	279,21
УЖИН					
Винегрет овощной	180	7,00	5,20	37,78	225,92
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Кофейный напиток с молоком	200	3,60	3,22	15,52	104,30
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	460	18,72	13,34	73,68	487,22
итога по меню	1900	50,68	45,18	295,85	1791,26