

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ 21.09.2021 МБДОУ № 92

САД

САД дети дошкольного возраста от 3х до 8 летс12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша пшеничная вязкая молочная	170	8,50	9,69	9,01	157,25
Чай с лимоном	200/15/8	0,26	0,00	15,20	60,00
Бутерброды с сыром	35/5/15	3,68	6,60	6,63	100,65
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,24	6,68	34,80
	425	13,76	16,53	37,52	352,70
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,10	22,07	96,00
	100	1,50	0,10	22,07	96,00
ОБЕД					
Суп с рыбными консервами	200	3,98	5,42	21,40	150,30
Капуста тушеная	130	3,38	4,16	12,22	97,63
Котлеты рубленые (мясные)	70	250,00	4,26	13,38	110,10
салат из свежих огурцов	60	0,60	3,30	1,56	38,34
Компот из свежих плодов(яблочный)	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
	710	17,36	17,96	95,27	610,85
ПОЛДНИК					
Сырники из творога запеченные с соусом молочным	175/100/75	5,20	7,10	21,30	169,90
Кефир,	180	5,22	4,50	7,20	95,40
	355	10,42	11,60	42,28,524	265,30
УЖИН					
Рагу из овощей	220	7,70	12,10	24,64	300,96
Кофейный напиток с молоком	200/10	3,60	3,22	15,52	104,30
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	450	13,28	15,68	50,80	457,46
итого по меню	2020	56,32	61,87	233,54	1782,11