

директор "Общепит-Юг"
Полупанов С.Н.



МОНГОЛ ИХ ХАМГААГААНИЙ ЯАМ
ХАМГААГААНИЙ ХЭРГЭЛЭЛТ

Полупанов С.Н.

МЕНЮ
МБДОУ № 12 на Н. О. Лодж

МБДОУ № 12 на Н. С. Дедина

САД дети дошкольного возраста от 3х до 8 лет с12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша "Дружба"(пшено.рис) молочная	150	1,80	3,30	30,30	158,08
Какао с молоком	200	2,98	2,00	16,40	95,52
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00
	485	8,86	12,30	63,13	401,25
ЗАВТРАК 2					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44
ОБЕД					
Рассольник ленинградский(с мясом)(сметаной)154/18/8	180	4,28	6,17	12,65	123,82
Тефтели мясные (молочный соус)	80	6,20	6,80	24,96	185,84
Картофельное пюре	130	2,82	3,35	16,21	106,31
Салат из зеленого горошка(консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Компот из смеси сухофруктов+вит.С	180	0,07	0,00	16,74	63,67
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	680	19,12	19,51	98,46	644,14
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом100/73	173	10,20	8,20	16,20	179,39
Кефир,	180	5,22	4,50	7,20	95,40
	353	15,45	12,70	23,40	274,79
УЖИН					
Котлеты капустные(с сливочным маслом)195/5	200	9,00	12,92	21,40	237,88
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	15,02	58,76
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	455	12,99	17,98	59,72	445,90
итого по меню	2100	57,38	62,49	264,91	1850,52