

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общественного центра



Роговцов С.И.

МЕНЮ

МБДОУ №

на

02
03.11.2023

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	, ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка рисовая с творогом(соус молочный)100/73	173	6,09	4,20	27,32	169,42
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	408	12,07	12,58	51,39	365,05
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (апельсины, бананы, яблоки т.д.)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Суп-лапша домашняя (курицей)175/25	200	8,74	10,50	16,82	198,46
Макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	13,90	66,55
Печень говяжья по -строгановски	80	3,49	7,63	4,01	98,67
икра кабачковая(промышленного производства	60	1,14	5,34	4,62	71,40
Кисель из сока плодово-ягодного+вит.С	200	0,06	0,06	22,20	89,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	730	19,78	24,41	81,59	628,96
ПОЛДНИК					
"крекдель сахарный"	70	3,04	4,98	27,60	167,44
Молоко кипяченое	180	5,80	4,99	9,59	108,00
	250	8,84	9,97	37,19	275,44
УЖИН					
Пудинг маннй	180	6,84	5,58	19,58	157,50
Молоко сгущенное	50	2,60	3,25	22,75	130,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	470	12,68	9,15	73,43	425,75
	1885	54,87	56,61	264,62	1790,20