

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общественного

Полупанов С.В.

МЕНЮ на 01.11.2023

МБДОУ №

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,бананы,яблоки ит.д.)	100	1,50	0,50	21,02	95,00
	100	1,50	0,50	21,02	95,00
ОБЕД					
Борщ с капустой и картофелем на м/б	200	3,61	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 свежих плодов (яблок)+вит.С	200	0,18	0,18	16,54	67,20
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	680	30,59	22,80	78,48	636,30
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	1915	54,48	67,37	227,06	1727,80