

УТВЕРЖДАЮ

директор "Общелит-Юг"

Гопуланов С.Н.

МЕНЮ

МБДОУ №

на

92  
19.10.2023

СДП для дошкольного возраста от 3х до 7 лет с 12ч пребыванием

| Наименование блюда                            | Выход, г | Пищевая ценность |         |             |         |
|-----------------------------------------------|----------|------------------|---------|-------------|---------|
|                                               |          | Белки, г         | Жиры, г | Углеводы, г | ккал    |
| ЗАВТРАК                                       |          |                  |         |             |         |
| Каша манная молочная жидкая                   | 180      | 4,68             | 6,57    | 34,70       | 217,06  |
| Бутерброды с маслом 22/8                      | 30       | 1,88             | 4,86    | 11,00       | 90,51   |
| Чай с лимоном                                 | 200      | 0,26             | 0,00    | 1,22        | 46,00   |
|                                               | 410      | 6,82             | 11,43   | 56,92       | 353,57  |
| ЗАВТРАК 2                                     |          |                  |         |             |         |
| Соки фруктовые                                | 200      | 1,00             | 0,00    | 20,20       | 84,44   |
|                                               | 200      | 1,00             | 0,00    | 2,20        | 84,44   |
| ОБЕД                                          |          |                  |         |             |         |
| Свекольник (с мясом, сметана) 174/18/8        | 200      | 6,88             | 6,42    | 4,42        | 102,18  |
| Картотофельное пюре                           | 130      | 2,82             | 3,35    | 13,61       | 95,91   |
| Котлеты рыбные любительские                   | 80       | 11,15            | 2,58    | 15,23       | 125,09  |
| Салат из квашеной капусты с луком             | 60       | 1,02             | 3,18    | 2,46        | 42,53   |
| Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С         | 200      | 0,08             | 0,00    | 16,22       | 61,74   |
| Хлеб ржаной                                   | 30       | 1,98             | 0,36    | 10,02       | 52,20   |
| Хлеб пшеничный                                | 50       | 3,80             | 0,40    | 24,60       | 117,50  |
|                                               | 750      | 27,53            | 16,29   | 86,56       | 597,15  |
| Полдник                                       |          |                  |         |             |         |
| коржик молочный                               | 70       | 4,69             | 4,83    | 25,20       | 163,03  |
| Кисломолочные напитки(кефир, ряженка, снежок) | 180      | 5,94             | 4,79    | 10,26       | 107,89  |
|                                               | 250      | 10,63            | 9,62    | 35,46       | 270,92  |
| УЖИН                                          |          |                  |         |             |         |
| Голубцы овощные с соусом молочным             | 180      | 1,89             | 4,68    | 21,42       | 135,36  |
| кофейный напиток с молоком                    | 200      | 3,60             | 3,22    | 15,52       | 104,30  |
| Бутерброд с повидлом 20/5/15                  | 40       | 0,85             | 3,62    | 19,25       | 113,02  |
| Хлеб пшеничный                                | 40       | 3,04             | 0,32    | 19,68       | 94,00   |
|                                               | 460      | 9,38             | 11,84   | 75,87       | 446,68  |
| итого по меню                                 | 2070     | 55,36            | 49,18   | 275,01      | 1752,76 |