

УТВЕРЖДАЮ

директор "Объединения"

Полупанов С.Н.

МЕНЮ

№ 19.12.2022г

МБДОУ №

38 "Махмуд"

дети дошкольного возраста от 3х до 8 лет с 12ч пребыванием

Наименование блюда

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

ккал

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (гречневой)	180	3,44	6,86	34,04	211,63
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
	410	5,62	11,72	56,06	345,74

ЗАВТРАК 2

Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	200	1,00	0,00	20,20	84,44

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями (с курицей)	200	4,48	4,48	18,08	128,84
Капуста тушеная	150	1,28	1,61	10,15	60,39
Биточки рубленые из птицы	80	9,53	8,72	16,08	217,71
Салат из зеленого горошка (консервированного)	50	1,49	2,59	3,12	41,80
Компот из сушеных фруктов+ вит.С	200	0,08	0,00	14,60	55,58
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	740	21,12	18,00	86,81	627,05

ПОЛДНИК

Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	6,52	4,35	26,85	172,63
	250	12,32	9,34	36,44	280,63

УЖИН

Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78	205,00
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброд с повидлом 20/5/15	40	0,85	3,62	19,25	113,02
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	450	9,93	11,85	84,23	483,50

2050 49,89 50,91 283,74 1821,33

ДЕТИ дошкольного возраста ОТ1, ДО 3Х ЛЕТ 10Ч пребыванием

Наименование блюда

Выход, г

Белки, г

Жиры, г

Углеводы, г

ккал

ЗАВТРАК

Суп молочный с крупой (гречневой)	150	1,95	3,82	30,39	159,73
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с сахаром	180	0,18	0,00	9,92	39,24
	360	4,01	8,68	48,61	279,26

ЗАВТРАК 2

Соки фруктовые	150	0,75	0,00	15,15	63,33
	150	0,75	0,00	15,15	63,33

ОБЕД

Суп с макаронными изделиями (с курицей)	150	3,36	3,36	13,56	96,63
Капуста тушеная	110	0,94	1,18	7,45	44,29
Биточки рубленые из птицы	60	7,15	6,54	12,06	163,28
Салат из зеленого горошка (консервированного)	40	1,19	2,07	2,50	33,44
Компот из сушеных фруктов+ вит.С	150	0,06	0,00	10,95	41,69
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
	570	16,96	13,75	71,30	502,03

ПОЛДНИК

Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	4,66	3,11	19,18	123,31
Молоко кипяченое	150	4,83	4,15	7,99	90,00
	200	9,49	7,26	27,17	213,31
итого по меню	1280	31,21	29,69	162,23	1057,93