

УТВЕРЖДАЮ
директор "Общепит-



МЕНЮ 01.09.23
МБДОУ № 9 на

детей дошкольного возраста с 3х до 7 лет с 12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	ккал
ЗАВТРАК					
Каша манная молочная жидкая	170	4,42	6,21	32,78	205,00
чай с лимоном	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	400	6,56	11,07	55,00	341,51
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп картофельный с клецками (с курицей) 175/25	200	2,00	5,40	17,80	127,80
макаронные изделия отварные	130	2,39	0,16	20,40	76,95
Печень, тушенная, в соусе	80	15,84	12,64	7,36	206,56
салат из свежих огурцов	50	1,44	3,09	4,02	49,65
Компот из смеси сушеных фруктов+вит.С	180	0,07	0,00	14,60	55,57
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	700	26,00	21,89	88,60	639,23
ПОЛДНИК					
Печенье	40	1,61	4,47	12,29	93,73
Конфеты(мармелад)	45	1,09	1,33	6,91	43,47
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	265	8,50	10,88	27,90	245,10
УЖИН					
Рагу из овощей	150	2,25	5,25	8,86	92,10
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
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	470	14,42	17,17	57,69	442,02
Итого по меню	1935	56,98	61,42	251,46	1762,96