

УТВЕРЖДАЮ  
директор "Общепит-Юг"

Полупанов С.Н.



МЕНЮ  
МБДОУ № 9  
на

04.05.23

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
<b>ЗАВТРАК</b>					
Каша манная молочная жидкая	180	4,50	6,21	32,78	205,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
Чай с лимоном 193/7	200	0,26	0,00	11,22	46,00
	<b>410</b>	<b>6,64</b>	<b>11,07</b>	<b>55,00</b>	<b>341,51</b>
<b>ЗАВТРАК 2</b>					
Соки фруктовые	200	1,00	0,00	20,20	84,44
	<b>200</b>	<b>1,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2,20</b>	<b>84,44</b>
<b>ОБЕД</b>					
Свекольник (с мясом, сметана) 164/18/18	200	4,88	5,68	11,02	114,66
Макаронные изделия отварные	150	2,76	0,18	23,53	88,78
Котлеты рыбные любительские	80	11,15	2,58	15,23	125,09
Овощи натуральные соленые (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
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	60	5,34	1,20	33,78	167,28
	<b>770</b>	<b>26,84</b>	<b>10,50</b>	<b>111,53</b>	<b>624,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>					
коржик молочный	70	4,69	4,83	25,20	163,03
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,39
	<b>250</b>	<b>10,63</b>	<b>9,62</b>	<b>35,46</b>	<b>270,92</b>
<b>УЖИН</b>					
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
	<b>460</b>	<b>9,38</b>	<b>11,84</b>	<b>75,87</b>	<b>446,68</b>
<b>Итого по меню</b>	<b>2090</b>	<b>53,95</b>	<b>43,74</b>	<b>297,16</b>	<b>1760,10</b>