



МЕНЮ

МБДОУ № 9

САД

17.10.23

САД дети дошкольного возраста от 3х до 7 летс12-ч пребыванием

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал
ЗАВТРАК					
Каша Каша из хлопьев овсяных"Геркулес" вязкая	170	2,33	8,18	30,94	206,67
Чай с лимоном	200	0,26	0,00	11,22	46,00
Бутерброды с сыром 15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	405	6,27	14,78	48,79	353,32
ЗАВТРАК 2					
Фрукты свежие (апельсины, бананы, яблоки и т.д)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
уха рыбацкая	200	8,22	2,60	14,52	114,36
Голубцы ленивые 100/50	150	12,49	13,64	20,66	255,32
Овощи натуральные соленные (огурцы)	50	0,65	0,50	3,35	20,95
Кисель из яблок +витС	200	0,14	0,14	22,42	89,80
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
	670	26,52	17,56	90,65	626,63
ПОЛДНИК					
Вареники ленивые со сметанным соусом 100/73	173	10,20	8,20	10,20	155,39
Кисломолочные напитки (кефир, ряженка, снежок)	180	5,94	4,79	10,26	107,89
	353	16,14	12,99	20,46	263,28
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
Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,70	63,00
хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00
Бутерброды с маслом 22/8	30	1,88	4,86	11,00	90,51
	460	15,85	18,25	55,76	443,91
Итого по меню	1968	66,28	64,08	236,69	1782,14