

УТВЕРЖДЕНО
 директор общины Колупанов С.Н.



МЕНЮ

22.09.23

МБДОУ № 9

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

Наименование блюда	Выход, г	Пищевая ценность			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	, ккал
ЗАВТРАК					
Запеканка из творога с (соус молочный)100/73	173	1062,00	7,52	20,23	191,07
Какао с молоком	200	2,30	1,78	17,44	94,98
Бутерброды с сыром15/5/15	35	3,68	6,60	6,63	100,65
	408	16,60	15,90	44,30	386,70
ЗАВТРАК 2					
Плоды свежие (яблоки, бананы, апельсины)	100	1,50	0,50	21,03	95,00
	100	1,50	0,50	21,03	95,00
ОБЕД					
Суп-лапша домашняя (курицей)175/25	200	8,74	10,50	16,82	198,46
Рис отварной	130	1,43	2,47	12,74	78,91
Печень говяжья по-строгановски	80	3,49	7,63	4,01	98,67
Салат из помидоров	50	0,90	3,30	5,05	89,00
Компот из свежих плодов(яблок)+втС	180	0,16	0,16	14,89	60,48
Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50
	700	18,98	24,66	78,29	648,22
ПОЛДНИК					
Булочка "Кчаю"	70	0,70	4,21	28,56	154,90
Молоко кипяченое	180	5,80	5,00	9,60	108,00
	250	6,50	9,20	38,15	262,90
УЖИН					
Пудинг манный	180	1,98	5,58	36,36	203,40
Молоко сгущенное	50	2,60	3,25	22,75	130,65
Чай с сахаром	200	0,20	0,00	11,02	43,60
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,48	13,36	69,60
	470	7,42	9,31	83,49	447,25
	1855	51,00	59,57	265,25	1840,07