

«Утверждаю»  
Заведующий МБДОУ № 215  
О.Ю. Деникова



## МЕНЮ

На 21 июля 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Рыба запеченная в сметанном соусе	70/30	9.33	2.78	4.77	80/30	10.6	3.2	5.45
Картофель отварной	50	3.34	4.6	14.8	60	4.1	5.7	19.87
Свекольное пюре	50	1.88	4.48	13.0	60	2.19	5.23	15.1
Чай с лимоном	180	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Гренки с сыром	30	3.2	0.4	19.52	30	3.2	0.4	19.52
<b>10.00</b>								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
<b>Обед</b>								
Суп из овощей	150	1.14	3.51	7.54	200	1.91	5.86	12.58
Курица тушеная	60	18.5	14.5	4.0	70	21.1	16.5	4.5
Отварные макароны	80	2.3	5.2	19.92	100	2.72	6.15	23.58
Припущенные кабачки	50	2.0	2.03	4.97	50	2.0	2.03	4.97
Компот из с/ф	150	0.5	-----	25.1	180	0.56	-----	27.89
Хлеб	20	1.6	0.2	9.76	30	3.2	0.4	19.52
<b>полдник</b>								
Молоко т/о	180	5.0	5.7	8.4	200	5.59	6.38	9.38
Крендель с сахаром	50	4.61	4.41	35.3	70	5.37	5.1	41.18
Фрукты	50	0.8	0.8	45.42	50	0.8	0.8	45.42
<b>ужин</b>								
Каша рисовая молочная жидкая	180	3.34	4.6	14.8	200	4.1	5.7	19.87
Молоко	180	2.5	2.8	17.7	200	2.79	3.19	19.71
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	30	2.43	0.3	14.64
Фрукты	45	0.7	0.7	18.62	50	0.8	0.8	45.41

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_

*Чм*

/Чмелева С.А. /