«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 15 августа 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Омлет натуральный	100	3.21	5.01	2.46	130	3.5	5.37	2.8
Чай с лимоном	150	0.06	0.009	13.7	180	0.07	0.01	15.31
Гренки с сыром	41	2.43	0.3	14.64	44	3.2	0.4	19.52
	10.00							
Сок	100	0.01	------	0.09	100	0.01	-----	0.09
	Обед							
Суп картофельный с бобовыми	150	3.01	6.78	19.38	198	4.01	9.04	25.84
Котлета из говядины	63	10.68	11.72	5.74	84	12.2	13.4	6.56
Отварные макароны	110	3.34	4.6	14.8	130	4.1	5.7	19.87
Тушенная капуста	40	3.93	4.8	20.1	60	3.98	4.8	20.1
Свежие овощи	25	0.2	0.3	1.1	25	0.2	0.3	1.1
Компот из с/ф	150	0.14	--------	13.5	180	0.16	---------	14.99
Хлеб	40	3.2	0.4	19.52	40	3.2	0.4	19.52
	полдник							
Молоко т/о	181	5.0	5.7	8.4	201	5.59	6.38	9.38
Джем	21	2.4	0.3	18.64	21	3.28	0.4	27.52
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
	ужин							
Рагу из овощей	132	1.06	2.02	7.77	150	1.48	2.83	10.88
Кофейный напиток	180	2.09	2.39	14.78	200	2.79	3.19	19.71
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52

Ответственный за составление меню_____/Зражаева Ю.С._/