



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

## МЕНЮ

На 17 августа\_ 2022г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Суп молочный с манной крупой	150	18.08	3.7	29.7	200	23.4	4.5	38.6
Яйцо отварное	49	6.45	5.8	0.4	49	6.45	5.8	0.4
Чай с лимоном	181	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Хлеб	32	2.43	0.3	14.64	42	3.2	0.4	19.52
<b>10.00</b>								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
<b>Обед</b>								
Борщ со свежей капустой	132	0.66	4.21	5.47	178	1.1	7.02	9.12
Тефтели из говядины (Ежики)	72	14.41	13.63	13.12	95	16.33	15.44	14.87
Картофельное пюре	70	1.06	2.02	7.77	90	1.48	2.83	10.88
Кабачковая икра (из свежих кабачков)	68	0.36	2.1	2.22	98	0.44	3.1	3.18
Свежие овощи	33	0.8	5.0	2.87	33	0.8	5.0	2.87
Компот из с/ф	159	0.14	-----	13.5	190	0.16	-----	14.99
Хлеб	40	3.2	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
<b>полдник</b>								
Молоко т/о	165	5.0	5.7	8.4	166	5.59	6.38	9.38
Кондитерские изделия (Печенье)	30	1.9	4.7	19.3	30	2.1	5.3	25.6
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
<b>ужин</b>								
Рыба запеченная в сметанном соусе	57	5.0	5.7	8.4	78	5.59	6.38	9.38
Каша пшеничная	66	4.4	5.4	16.75	80	4.94	6.06	18.62
Свекольная икра	41	1.12	3.75	6.22	60	1.38	4.0	6.87
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52
Кофейный напиток с молоком	179	0.7	0.7	18.62	180	0.8	0.8	45.42

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_ /Зражаева Ю.С. /