



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 22 августа 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Отварные макароны	110	6.27	6.37	20.4	120	7.24	7.36	25.52
Яйцо отварное	49	6.45	5.8	0.4	49	6.45	5.8	0.4
Икра кабачковая т/о	29	0.6	2.72	4.17	49	0.6	2.72	4.17
Чай с сахаром и лимоном	150	0.06	0.009	13.7	180	0.07	0.01	15.31
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52
10.00								
Сок	103	0.01	-----	0.09	103	0.01	-----	0.09
Обед								
Суп картофельный	151	3.5	2.4	11.8	200	5.83	4.0	19.66
Котлета из говядины	62	10.68	10.72	5.27	82	11.04	11.72	5.74
Каша вязкая гречневая	100	3.34	4.6	14.8	120	4.1	5.7	18.87
Тушеная капуста	40	1.31	2.64	9.45	60	1.31	2.64	9.45
Свежие овощи	20	0.1	0.2	0.34	20	0.2	0.4	0.55
Компот из с/ф	150	0.14	-----	13.5	193	0.16	-----	14.99
Хлеб	40	3.2	0.4	19.52	46	3.2	0.4	19.52
полдник								
Ватрушка с творожным фаршем	60	2.47	0.3	18.64	83	3.28	0.4	27.52
Молоко т/о	180	2.5	2.8	17.7	200	2.79	3.19	19.71
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
ужин								
Каша молочная «Дружба»	181	5.0	5.7	8.4	199	5.59	6.38	9.38
Молоко т/о	180	2.5	2.8	17.7	198	2.79	3.19	19.71
Хлеб	30	2.47	0.3	18.64	40	3.28	0.4	27.52

Ответственный за составление меню З/И / Зражаева Ю.С. /