

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

## МЕНЮ

На 29 августа 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Омлет натуральный	100	3.21	5.01	2.46	120	3.5	5.37	2.8
Свежие овощи	20	1.8	1.97	4.19	20	1.8	1.97	4.19
Чай с лимоном	150	0.06	0.009	13.7	180	0.07	0.01	15.31
Хлеб	29	2.43	0.3	14.64	29	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 картофельный с бобовыми	151	3.01	6.78	19.38	198	4.01	9.04	25.84
Котлета из говядины	66	10.68	11.72	5.74	74	12.2	13.4	6.56
Отварные макароны	111	3.34	4.6	14.8	130	4.1	5.7	19.87
Тушеная капуста	40	3.93	4.8	20.1	60	3.98	4.8	20.1
Компот из с/ф	150	0.14	-----	13.5	180	0.16	-----	14.99
Хлеб	40	3.2	0.4	19.52	45	3.2	0.4	19.52
<b>ПОЛДНИК</b>								
Молоко т/о	178	5.0	5.7	8.4	198	5.59	6.38	9.38
Джем	20	2.4	0.3	18.64	20	3.28	0.4	27.52
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	30	3.2	0.4	19.52
Фрукты	104	0.8	0.8	45.42	104	0.8	0.8	45.42
<b>ужин</b>								
Рагу из овощей	137	1.06	2.02	7.77	157	1.48	2.83	10.88
Молоко т/о	178	2.09	2.39	14.78	198	2.79	3.19	19.71
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	30	3.2	0.4	19.52

Ответственный за составление меню

/Зражаева Ю.С. /