«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 12 сентября 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	120	3.5	5.37	2.8
Чай с лимоном	150	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Гренки с сыром	30	2.43	0.3	14.64	36	3.2	0.4	19.52
	10.00							
Сок	100	0.01	------	0.09	100	0.01	-----	0.09
	Обед							
Суп картофельный с бобовыми	149	3.01	6.78	19.38	199	4.01	9.04	25.84
Котлета из говядины	62	10.68	11.72	5.74	72	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
Компот из с/ф	150	0.14	--------	13.5	180	0.16	---------	14.99
Хлеб	30	3.2	0.4	19.52	31	3.2	0.4	19.52
	полдник							
Молоко т/о	179	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	107	0.8	0.8	45.42
	ужин							
Рагу из овощей	130	1.06	2.02	7.77	150	1.48	2.83	10.88
Молоко т/о	179	2.09	2.39	14.78	200	2.79	3.19	19.71
Хлеб	28	2.43	0.3	14.64	28	3.2	0.4	19.52

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