



«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 215
 О.Ю. Деникова

МЕНЮ

На 14 сентября_ 2022г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Суп молочный с манной крупой	154	18.08	3.7	29.7	200	23.4	4.5	38.6
Чай с лимоном	180	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Хлеб	29	2.43	0.3	14.64	39	3.2	0.4	19.52
10.00								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
Обед								
Борщ со свежей капустой	140	0.66	4.21	5.47	187	1.1	7.02	9.12
Тефтели из говядины с молочным соусом	57	14.41	13.63	13.12	76	16.33	15.44	14.87
Картофельное пюре	100	1.06	2.02	7.77	130	1.48	2.83	10.88
Кабачковая икра (из свежих кабачков)	50	0.36	2.1	2.22	50	0.44	3.1	3.18
Свежие овощи	27	0.8	5.0	2.87	27	0.8	5.0	2.87
Компот из с/ф	150	0.14	-----	13.5	181	0.16	-----	14.99
Хлеб	24	3.2	0.4	19.52	40	4.05	0.5	24.4
ПОЛДНИК								
Молоко т/о	179	5.0	5.7	8.4	199	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
ужин								
Рыба запеченная в сметанном соусе	61	5.0	5.7	8.4	81	5.59	6.38	9.38
Каша пшеничная	80	4.4	5.4	16.75	130	4.94	6.06	18.62
Свекольная икра	40	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

Зр

/Зражаева Ю.С./