«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На _**20 сентября** __2022г.

| **блюдо** | **ясли** | | | | **сад** | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды |
| | **завтрак** | | | | | | | |
| Вареники ленивые со сметанным соусом | 104/20 | 10.36 | 1.93 | 6.79 | 125/20 | 11.84 | 2.2 | 7.76 |
| Чай с лимоном | 180 | 0.06 | 0.009 | 13.7 | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 |
| Хлеб | 39 | 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** | | | | | | | |
| Щи из свежей капусты | 138 | 1.25 | 3.8 | 6.38 | 185 | 1.67 | 5.06 | 8.51 |
| Рагу из кур | 101 | 31.84 | 38.8 | 35.14 | 171 | 44.8 | 50.3 | 48.1 |
| Кабачки припущенные | 40 | | | | 60 | | | |
| Свежие овощи | 45 | 1.8 | 1.97 | 4.19 | 54 | 1.8 | 1.97 | 4.19 |
| Компот из с/ф | 151 | 0.5 | -------- | 25.1 | 181 | 0.56 | ------- | 27.89 |
| Хлеб | 30 | 2.43 | 0.3 | 18.64 | 50 | 4.05 | 0.5 | 24.4 |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | **полдник** | | | | | | | |
| Молоко т/о | 180 | 5.0 | 5.7 | 8.4 | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 |
| Булка «Домашняя» | 60 | 3.34 | 5.89 | 30.67 | 70 | 5.1 | 8.25 | 42.93 |
| Фрукты | 100 | 0.7 | 0.7 | 18.62 | 100 | 0.8 | 0.8 | 45.42 |
| | | | | | | | | |
| | **ужин** | | | | | | | |
| Каша молочная геркулесовая | 132 | 4.4 | 5.4 | 16.75 | 172 | 4.94 | 6.06 | 18.62 |
| Кофейный напиток | 180 | 5.0 | 5.7 | 8.4 | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 |
| Яйцо отварное | 49 | 6.45 | 5.8 | 0.4 | 49 | 6.45 | 5.8 | 0.4 |
| Хлеб | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 40 | 3.2 | 0.4 | 19.52 |
| | | | | | | | | |

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