



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

### МЕНЮ

На 22 сентября 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Рыба тушеная в томате с овощами	53	4.33	0.51	0.43	69	4.94	0.58	0.49
Каша вязкая пшеничная	71	0.11	0.03	0.66	100	0.11	0.03	0.66
Гренки с сыром	40	4.68	4.77	17.6	50	4.68	4.77	17.6
Чай с сахаром и лимоном	180	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
<b>10.00</b>								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
<b>Обед</b>								
Свекольник	131	0.66	4.21	5.47	174	0.88	5.61	7.29
Плов из отварной птицы	137	18.5	14.5	4.0	156	21.1	16.5	4.5
Свежие овощи	25				25			
Кабачки припущенные	40	1.8	1.97	4.19	56	1.8	1.97	4.19
Компот из с/ф	154	0.5	-----	25.1	184	0.56	-----	27.89
Хлеб	26	1.6	0.2	9.76	49	3.2	0.4	19.52
<b>полдник</b>								
Молоко т/о	179	2.5	2.8	17.7	179	2.79	3.19	19.71
Пирожок печеный с яблоками	60	3.54	2.42	32.67	70	4.96	3.38	45.73
Фрукты (Яблоки)	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
<b>ужин</b>								
Суп молочный манный	150	3.34	4.6	14.8	199	4.1	5.7	19.87
Молоко т/о	180	2.5	2.8	17.7	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 \_\_\_\_\_

*З.С.*

/ Зражаева Ю.С. /