



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

МЕНЮ

На 9 сентября 2022 г.

| блюдо | ясли | | | | сад | | | |
|--|------------|-------|-------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды |
| завтрак | | | | | | | | |
| Каша молочная пшениная жидкая | 180 | 4.4 | 5.4 | 16.75 | 200 | 4.94 | 6.06 | 18.62 |
| Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0.06 | 0.009 | 13.7 | 200 | 0.07 | 0.01 | 15.31 |
| Гренки с сыром | 40 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 49 | 3.2 | 0.4 | 19.52 |
| | | | | | | | | |
| 10.00 | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0.01 | ----- | 0.09 | 100 | 0.01 | ----- | 0.09 |
| Обед | | | | | | | | |
| Суп из овощей | 150 | 1.14 | 3.51 | 7.54 | 198 | 5.11 | 6.64 | 19.62 |
| Рагу из кур | 146 | 20.25 | 16.34 | 23.14 | 195 | 22.5 | 18.16 | 25.71 |
| Припущенные кабачки | 80 | 0.6 | 2.72 | 4.17 | 100 | 1.25 | 5.44 | 8.34 |
| Компот из свежих фруктов | 149 | 0.14 | ----- | 13.5 | 179 | 0.16 | ----- | 14.99 |
| Хлеб ржаной | 29 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 49 | 4.02 | 0.5 | 24.4 |
| | | | | | | | | |
| полдник | | | | | | | | |
| Кондитерские изделия | 30 | 7.9 | 11.1 | 32.9 | 30 | 7.9 | 11.1 | 32.9 |
| Молоко т/о | 180 | 5.0 | 5.7 | 8.4 | 200 | 5.59 | 6.38 | 9.38 |
| Фрукты | 74 | 0.8 | 0.8 | 45.42 | 74 | 0.8 | 0.8 | 45.42 |
| ужин | | | | | | | | |
| Запеканка из творога с молочным соусом | 106/20 | 16.17 | 5.54 | 26.5 | 137/20 | 19.47 | 6.65 | 31.8 |
| Молоко т/о | 177 | 2.5 | 2.8 | 17.7 | 180 | 5.59 | 6.38 | 9.38 |
| Хлеб | 40 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 40 | 4.02 | 0.5 | 24.4 |

Ответственный за составление меню _____

Zhf

/Зражаева Ю.С./