



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

МЕНЮ

На 11 октября 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Суп молочный с пшеничной крупой	180	10.36	1.93	6.79	200	11.84	2.2	7.76
Гренки с сыром	40	2.43	0.3	14.64	41	3.2	0.4	19.52
Чай с лимоном	150	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
10.00								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
Обед								
Суп с галушками	168	1.38	4.63	9.25	200	2.31	7.73	15.42
Котлета из курицы	59	19.69	23.75	3.11	69	29.53	35.62	4.66
Каша гречневая	80	0.11	0.03	0.66	90	0.17	0.05	0.99
Соленые овощи	29				30			
Компот из с/ф	150	0.5	-----	25.1	180	0.56	-----	27.81
Хлеб	30	3.2	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
полдник								
Молоко т/о	150	5.0	5.7	8.4	180	5.59	6.38	9.38
Булка «Каролинка»	30	7.07	2.63	41.81	60	8.2	3.0	48.7
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
ужин								
Молоко т/о	150	5.0	5.7	8.4	180	5.59	6.38	9.38
Сырники из творога с сметанным соусом	103/20	4.4	5.4	16.75	134/20	4.94	6.06	18.62
Хлеб	30	3.2	0.4	19.52	40	4.05	0.5	24.4

Ответственный за составление меню Зру /Зражаева Ю.С. /