«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На _**14 октября**_2022 г.

блюдо	**ясли**				**сад**			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Запеканка из творога с рисом и молочным соусом	100/20	16.17	5.54	26.5	120/20	19.47	6.65	31.8
Чай с сахаром и лимоном	154	0.06	0.001	13.7	187	0.7	0.01	15.31
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52
	10.00							
Сок	100	0.01	------	0.09	100	0.01	-----	0.09
	Обед							
Борщ летний	140	3.07	4.43	11.92	189	5.11	6.64	19.62
Котлета из говядины	81	20.25	16.34	23.14	92	22.5	18.16	25.71
Картофель отварной	100	1.06	2.02	7.77	120	1.48	2.83	10.88
Соленые овощи	50	1.8	1.97	4.19	50	1.8	1.97	4.19
Компот из с/ф	150	0.14	--------	13.5	180	0.16	--------	14.99
Хлеб	40	3.2	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
	полдник							
Молоко т/о	180	5.0	5.7	8.4	180	5.59	6.38	9.38
Кондитерские изделия	40	7.9	11.1	32.9	40	8.1	15.3	15.3
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
	ужин							
Каша молочная пшенная жидкая	180	4.4	5.4	16.75	200	4.94	6.06	18.62
Яйцо отварное	49	6.45	5.8	0.4	49	6.45	5.8	0.4
Кофейный напиток с молоком	151	5.0	5.7	8.4	180	5.59	6.38	9.38
Хлеб	30	3.2	0.4	19.52	40	4.05	0.5	24.4

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