«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На _**28 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	95/20	16.17	5.54	26.5	113/20	19.47	6.65	31.8
Чай с сахаром и лимоном	150	0.06	0.001	13.7	200	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	150	3.07	4.43	11.92	199	5.11	6.64	19.62
Жаркое по домашнему	144	20.25	16.34	23.14	173	22.5	18.16	25.71
Зеленый горошек т/о	29	1.8	1.97	4.19	29	1.8	1.97	4.19
Компот из с/ф	150	0.14	--------	13.5	200	0.16	--------	14.99
Хлеб	40	3.2	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
	полдник							
Молоко т/о	149	5.0	5.7	8.4	179	5.59	6.38	9.38
Кондитерские изделия	41	7.9	11.1	32.9	42	8.1	15.3	15.3
Фрукты (Яблоки)	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
	ужин							
Каша молочная пшенная жидкая	149	4.4	5.4	16.75	180	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	180	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._/