

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

МЕНЮ

На 2 ноября 2022 г.

| блюдо | ясли | | | | сад | | | |
|--------------------------------------|------------|-------|-------|-----------|------------|-------|-------|-----------|
| | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды |
| завтрак | | | | | | | | |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 99 | 1.54 | 2.96 | 11.53 | 119 | 1.65 | 3.2 | 12.49 |
| Яйцо отварное | 49 | | | | 49 | | | |
| Чай с сахаром и лимоном | 150 | 0.06 | 0.009 | 13.7 | 200 | 0.07 | 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 | | | | | | | | |
| Суп картофельный с пшениной крупой | 148 | 1.17 | 6.08 | 7.13 | 196 | 1.95 | 10.13 | 11.88 |
| Ругу из овощей и мяса | 162 | 15.51 | 17.93 | 2.75 | 193 | 18.62 | 21.52 | 3.3 |
| Соленые овощи (Помидоры) | 30 | 0.8 | 5.0 | 2.87 | 38 | 0.8 | 5.0 | 2.87 |
| Компот из с/ф | 150 | 0.14 | ----- | 13.5 | 200 | 0.16 | ----- | 14.99 |
| Хлеб | 30 | 3.2 | 0.4 | 19.52 | 50 | 4.05 | 0.5 | 24.4 |
| полдник | | | | | | | | |
| Молоко т/о | 147 | 5.0 | 5.7 | 8.4 | 177 | 5.59 | 6.38 | 9.38 |
| Булка «Каролинка» | 60 | 1.9 | 4.7 | 19.3 | 60 | 2.1 | 5.3 | 25.6 |
| Фрукты (Яблоки) | 100 | 0.7 | 0.7 | 18.62 | 100 | 0.7 | 0.7 | 18.62 |
| ужин | | | | | | | | |
| Фрикадельки рыбные с молочным соусом | 60 | 1.54 | 2.96 | 11.53 | 79 | 1.65 | 3.2 | 12.49 |
| Свекольная икра | 58 | 0.24 | 1.12 | 3.01 | 79 | 0.66 | 1.63 | 3.68 |
| Каша вязкая пшеничная | 69 | 6.2 | 5.3 | 0.56 | 87 | 6.2 | 5.3 | 0.56 |
| Какао с молоком | 148 | 5.0 | 5.7 | 8.4 | 178 | 5.59 | 6.38 | 9.38 |
| Хлеб | 30 | 2.43 | 0.3 | 14.64 | 40 | 3.2 | 0.4 | 19.52 |

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