«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____ О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 7 ноября 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Омлет натуральный	100	3.21	5.01	2.46	120	3.5	5.37	2.8
Кабачковая икра т/о	50				50			
Чай с лимоном	150	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Гренки с сыром	41	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 бобовыми	155	3.01	6.78	19.38	200	4.01	9.04	25.84
Котлета из говядины	69	10.68	11.72	5.74	80	12.2	13.4	6.56
Отварные макароны	90	3.34	4.6	14.8	100	4.1	5.7	19.87
Тушенная капуста	40	3.93	4.8	20.1	60	3.98	4.8	20.1
Компот из с/ф	150	0.14	--------	13.5	180	0.16	---------	14.99
Хлеб	21	3.2	0.4	19.52	40	3.2	0.4	19.52
	полдник							
Молоко т/о	178	5.0	5.7	8.4	178	5.59	6.38	9.38
Джем	30	2.4	0.3	18.64	30	3.28	0.4	27.52
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	30	3.2	0.4	19.52
Фрукты	107	0.8	0.8	45.42	107	0.8	0.8	45.42
	ужин							
Рагу из овощей	136	1.06	2.02	7.77	158	1.48	2.83	10.88
Кофейный напиток с молоком	180	2.09	2.39	14.78	200	2.79	3.19	19.71
Хлеб	28	2.43	0.3	14.64	30	3.2	0.4	19.52

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