



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 11 ноября 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	103/20	16.17	5.54	26.5	121/20	19.47	6.65	31.8
Чай с сахаром и лимоном	153	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	200	5.11	6.64	19.62
Жаркое по домашнему	143	20.25	16.34	23.14	190	22.5	18.16	25.71
Зеленый горошек т/о	29	1.8	1.97	4.19	50	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	181	5.0	5.7	8.4	181	5.59	6.38	9.38
Кондитерские изделия	28	7.9	11.1	32.9	28	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 пшеничная жидкая	149	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	179	5.0	5.7	8.4	181	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. /