

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

**МЕНЮ**

На 16 ноября 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Суп молочный манный	100	1.54	2.96	11.53	120	1.65	3.2	12.49
Яйцо отварное	49				49			
Чай с сахаром и лимоном	180	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
<b>10.00</b>								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с пшенной крупой	150	1.17	6.08	7.13	200	1.95	10.13	11.88
Рагу из кур	147	15.51	17.93	2.75	176	18.62	21.52	3.3
Соленые овощи	30	0.8	5.0	2.87	51	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
<b>полдник</b>								
Молоко т/о	179	5.0	5.7	8.4	178	5.59	6.38	9.38
Булка «Каролинка»	60	1.9	4.7	19.3	60	2.1	5.3	25.6
Фрукты	100	0.7	0.7	18.62	100	0.7	0.7	18.62
<b>ужин</b>								
Фрикадельки рыбные с молочным соусом	60	1.54	2.96	11.53	78	1.65	3.2	12.49
Свекольная икра	55	0.24	1.12	3.01	73	0.66	1.63	3.68
Картофельное пюре	90	6.2	5.3	0.56	100	6.2	5.3	0.56
Кофейный напиток с молоком	1479	5.0	5.7	8.4	179	5.59	6.38	9.38
Хлеб	39	2.43	0.3	14.64	39	3.2	0.4	19.52

Ответственный за составление меню  / Зражаева Ю.С./