

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



МЕНЮ
 На 17 ноября 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Рыба тушеная в томате с овощами	53	4.33	0.51	0.43	71	4.94	0.58	0.49
Каша вязкая пшеничная	78	0.11	0.03	0.66	89	0.11	0.03	0.66
Гренки с сыром	39	4.68	4.77	17.6	48	4.68	4.77	17.6
Чай с сахаром и лимоном	180	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
10.00								
Сок	100	0.01	-----	0.09	100	0.01	-----	0.09
Обед								
Свекольник	149	0.66	4.21	5.47	200	0.88	5.61	7.29
Птица тушеная	64	18.5	14.5	4.0	73	21.1	16.5	4.5
Рис вязкий	100	2.44	2.59	4.1	98	3.33	3.99	5.1
Зеленый горошек т/о	44				50			
Компот из с/ф	150	0.5	-----	25.1	184	0.56	-----	27.89
Хлеб	40	1.6	0.2	9.76	50	3.2	0.4	19.52
полдник								
Молоко т/о	179	2.5	2.8	17.7	178	2.79	3.19	19.71
Пирожок печеный с яблоками	59	3.54	2.42	32.67	69	4.96	3.38	45.73
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
ужин								
Суп молочный с крупой	149	3.34	4.6	14.8	179	4.1	5.7	19.87
Яйцо отварное	49				49			
Кофейный напиток с молоком	178	2.5	2.8	17.7	179	2.79	3.19	19.71
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52

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