



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 23 ноября_ 2022г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Суп молочный с манной крупой	149	18.08	3.7	29.7	199	23.4	4.5	38.6
Яйцо отварное	49	6.2	5.3	0.56	49	6.2	5.3	0.56
Чай с 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								
Борщ со свежей капустой	146	0.66	4.21	5.47	194	1.1	7.02	9.12
Тефтели из говядины с молочным соусом	58	14.41	13.63	13.12	77	16.33	15.44	14.87
Картофельное пюре	90	1.06	2.02	7.77	100	1.48	2.83	10.88
Соленые овощи	45	0.36	2.1	2.22	50	0.44	3.1	3.18
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	179	5.0	5.7	8.4	179	5.59	6.38	9.38
Кондитерские изделия	27	1.9	4.7	19.3	27	2.1	5.3	25.6
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
ужин								
Рыба запеченная в сметанном соусе	62	5.0	5.7	8.4	82	5.59	6.38	9.38
Каша вязкая	98	4.4	5.4	16.75	110	4.94	6.06	18.62
Свекольная икра	54	1.12	3.75	6.22	73	1.38	4.0	6.87
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52
Кофейный напиток с молоком	180	0.7	0.7	18.62	198	0.8	0.8	45.42

Ответственный за составление меню

З/р

/Зражаева Ю.С. /