

«Утверждаю»
 Заведующий МБДОУ № 215

 О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 3 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	67	4.33	0.51	0.43	88	4.94	0.58	0.49
Каша вязкая пшеничная	117	0.11	0.03	0.66	127	0.11	0.03	0.66
Гренки с сыром	45	4.68	4.77	17.6	49	4.68	4.77	17.6
Чай с сахаром и лимоном	185	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	155	0.66	4.21	5.47	200	0.88	5.61	7.29
Птица тушеная	77	18.5	14.5	4.0	99	21.1	16.5	4.5
Рис вязкий	100	2.44	2.59	4.1	100	3.33	3.99	5.1
Зеленый горошек т/о	40				40			
Компот из с/ф	150	0.5	-----	25.1	180	0.56	-----	27.89
Хлеб	40	1.6	0.2	9.76	50	3.2	0.4	19.52
полдник								
Молоко т/о	191	2.5	2.8	17.7	191	2.79	3.19	19.71
Пирожок печеный с яблоками	61	3.54	2.42	32.67	71	4.96	3.38	45.73
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
ужин								
Суп молочный манный	154	3.34	4.6	14.8	185	4.1	5.7	19.87
Кофейный напиток с молоком	150	2.5	2.8	17.7	185	2.79	3.19	19.71
Хлеб с джемом	30/20	2.43	0.3	14.64	40/20	3.2	0.4	19.52

Ответственный за составление меню  / Зражаева Ю.С. /