



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

### МЕНЮ

На 19 декабря 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Отварные макароны	88	6.27	6.37	20.4	106	7.24	7.36	25.52
Яйцо отварное	49	6.45	5.8	0.4	49	6.45	5.8	0.4
Икра кабачковая т/о	30	0.6	2.72	4.17	30	0.6	2.72	4.17
Чай с сахаром и лимоном	150	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Гренки с сыром	40	2.43	0.3	14.64	40	3.2	0.4	19.52
<b>10.00</b>								
Сок	103	0.01	-----	0.09	103	0.01	-----	0.09
<b>Обед</b>								
Суп картофельный	158	3.5	2.4	11.8	200	5.83	4.0	19.66
Котлета из говядины	76	10.68	10.72	5.27	90	11.04	11.72	5.74
Каша вязкая	60	3.34	4.6	14.8	70	4.1	5.7	18.87
Тушеная капуста	42	1.31	2.64	9.45	60	1.31	2.64	9.45
Компот из с/ф	150	0.14	-----	13.5	200	0.16	-----	14.99
Хлеб	40	3.2	0.4	19.52	50	3.2	0.4	19.52
<b>полдник</b>								
Ватрушка с творожным фаршем	62	2.47	0.3	18.64	80	3.28	0.4	27.52
Молоко т/о	148	2.5	2.8	17.7	178	2.79	3.19	19.71
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
<b>ужин</b>								
Каша молочная «Дружба»	150	5.0	5.7	8.4	200	5.59	6.38	9.38
Молоко т/о	150	2.5	2.8	17.7	198	2.79	3.19	19.71
Джем	30				30			
Хлеб	30	2.47	0.3	18.64	40	3.28	0.4	27.52

Ответственный за составление меню

*ЗД*

/ Зражаева Ю.С. /