

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



## МЕНЮ

На 2 декабря 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Каша молочная пшениная жидкая	179	4.4	5.4	16.75	200	4.94	6.06	18.62
Яйцо отварное	49	6.45	5.8	0.4	45	6.45	5.8	0.4
Чай с сахаром и лимоном	179	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Гренки с сыром	40	2.43	0.3	14.64	41	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 из овощей	149	1.14	3.51	7.54	199	5.11	6.64	19.62
Жаркое по домашнему	146	20.25	16.34	23.14	195	22.5	18.16	25.71
Икра кабачковая т/о	48	1.8	1.97	4.19	50	1.8	1.97	4.19
Компот из свежих фруктов	150	0.14	-----	13.5	200	0.16	-----	14.99
Хлеб ржаной	30	2.43	0.3	14.64	50	4.02	0.5	24.4
<b>полдник</b>								
Кондитерские изделия	30	7.9	11.1	32.9	30	7.9	11.1	32.9
Молоко т/о	177	5.0	5.7	8.4	177	5.59	6.38	9.38
Фрукты	100	0.8	0.8	45.42	100	0.8	0.8	45.42
<b>ужин</b>								
Запеканка из творога с молочным соусом	106/20	16.17	5.54	26.5	130/20	19.47	6.65	31.8
Какао с молоком	180	2.5	2.8	17.7	200	5.59	6.38	9.38
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	40	4.02	0.5	24.4

Ответственный за составление меню З/л /Зражаева Ю.С./