



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

### МЕНЮ

На 26 декабря 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Омлет натуральный	103	3.21	5.01	2.46	122	3.5	5.37	2.8
Чай с лимоном	151	0.06	0.009	13.7	200	0.07	0.01	15.31
Гренки с сыром	47	2.43	0.3	14.64	47	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 картофельный с бобовыми	149	3.01	6.78	19.38	199	4.01	9.04	25.84
Котлета из говядины	87	10.68	11.72	5.74	90	12.2	13.4	6.56
Отварные макароны	91	3.34	4.6	14.8	105	4.1	5.7	19.87
Тушеная капуста	43	3.93	4.8	20.1	65	3.98	4.8	20.1
Компот из с/ф	150	0.14	-----	13.5	200	0.16	-----	14.99
Хлеб	21	3.2	0.4	19.52	40	3.2	0.4	19.52
<b>полдник</b>								
Молоко т/о	179	5.0	5.7	8.4	179	5.59	6.38	9.38
Джем	39	2.4	0.3	18.64	39	3.28	0.4	27.52
Хлеб	30	2.43	0.3	14.64	30	3.2	0.4	19.52
Фрукты	107	0.8	0.8	45.42	107	0.8	0.8	45.42
<b>ужин</b>								
Рагу из овощей	136	1.06	2.02	7.77	158	1.48	2.83	10.88
Кофейный напиток с молоком	179	2.09	2.39	14.78	179	2.79	3.19	19.71
Хлеб	28	2.43	0.3	14.64	30	3.2	0.4	19.52

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_

*З.И.*

/Зражаева Ю.С./