

«Утверждаю»



Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 12 января 2022 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Рыба отварная с соусом польским	60	13.05	4.26	7.61	80	15.2	5.17	10.76
Пюре картофельное	110	2.4	3.71	16.32	130	2.69	4.55	18.1
Капуста тушеная	40	0.88	1.52	4.55	60	1.29	2.28	6.48
Хлеб пшеничный формовой	30	2.55	0.99	12.75	40	3.4	1.32	17.0
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	5	0.03	3.63	0.04
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02
10:30-11:00								
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0.75	0.15	15.0	160	0.8	0.16	16.0
Обед								
Свекольник	150	3.51	10.92	11.23	200	3.82	12.1	13.2
Плов из говядины	150	8.58	14.36	30.8	200	10.07	17.89	36.58
Икра морковная	40	0.45	2.05	3.4	60	0.64	3.06	4.94
Хлеб ржаной	40	3.24	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
Компот из смеси сухофруктов	150	0.22	0.01	11.89	200	0.22	0.01	11.89
полдник								
Пряник	50	0.44	0.04	20.3	40	0.55	0.05	28.5
Кисломолочный напиток	180	5.04	4.5	7.2	200	5.6	5.0	8.0
ужин								
Каша манная молочная жидкая	150	3.88	6.17	27.53	200	4.61	8.57	31.23
Хлеб пшеничный формовой	30	2.55	0.99	12.75	40	3.4	1.32	17.0
Фрукты свежие	95	1.43	0.48	19.95	100	1.5	0.5	21.0
Молоко кипяченое	150	4.2	3.75	7.05	180	5.04	4.5	8.46

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