



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

МЕНЮ

На 18 января_2023г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Суп молочный с крупой манной	150	3.88	4.17	23.2	200	4.61	4.57	25.13
Хлеб пшеничный йодированный	20	1.7	0.66	8.5	30	2.55	0.99	12.75
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	5	0.03	3.63	0.04
Сыр полутвердый (порциями)	9	2.17	2.66	0.03	13	3.13	3.84	0.04
Какао с молоком	180	2.83	2.47	12.15	200	3.19	2.77	13.84
10:30-11:00								
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0.75	0.15	15.0	200	0.8	0.16	16.0
Обед								
Суп картофельный с крупой	150	1.73	3.36	12.43	200	2.11	4.44	15.06
Кнели говяжьи с рисом	60	12.92	13.73	11.52	80	13.72	15.01	15.23
Капуста тушеная	110	2.19	3.07	11.1	130	2.7	3.86	13.69
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	180	0.26	0.01	14.07
ПОЛДНИК								
Фрукты свежие	95	1.43	0.48	19.95	100	1.5	0.5	21.0
Хлеб пшеничный формовой	20	1.7	0.66	8.5	30	2.55	0.99	12.75
Кисломолочный продукт	150	4.2	3.75	6.0	180	5.04	4.5	7.2
ужин								
Рыба отварная	53	4.1	2.8	9.61	71	5.72	3.5	10.76
Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	2.91	7.24	21.86	130	3.53	8.05	28.89
Икра морковная	40	0.45	2.05	3.4	60	0.64	3.06	4.94
Хлеб пшеничный йодированный	20	1.7	0.66	8.5	20	1.7	0.66	8.5
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02

Ответственный за составление меню _____

3/4

/Зражасва Ю.С. /