



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

## МЕНЮ

На 13 марта 2023 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Омлет натуральный	100	3.21	5.01	2.46	120	3.5	5.37	2.8
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0.64	2.52	2.96	50	0.8	3.15	3.7
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.55	0.99	12.75	40	3.4	1.32	17.0
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	0.04	37.4	5	0.03	0.04	37.4
Сыр полутвердый (порциями)	9	2.17	2.66	0.03	13	3.13	3.84	0.04
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02
<b>10:30-11:00</b>								
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0.75	0.15	15.0	160	0.8	0.16	16.0
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с бобовыми	150	3.96	2.85	17.95	198	5.03	3.67	19.21
Птица в соусе с томатом	56	3.01	10.14	2.37	75	4.99	12.57	3.36
Макаронные изделия отварные	110	4.57	3.78	27.78	130	5.88	4.76	29.29
Овощи отварные	40	0.55	1.04	2.9	60	0.82	2.06	4.35
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
<b>полдник</b>								
Сдоба обыкновенная	60	5.76	4.61	34.1	70	6.35	5.43	41.1
Кисломолочный напиток	149	4.2	3.75	6.0	183	5.04	4.5	7.2
<b>ужин</b>								
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	149	5.04	5.67	22.84	199	6.93	7.59	25.9
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.55	0.99	12.75	40	3.4	1.32	17.0
Свежие фрукты	95	0.25	0.16	10.9	100	0.26	0.17	11.47
Молоко кипяченое	147	4.2	3.75	7.05	176	5.04	4.5	8.46

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

*ЗФ*

/Зражаева Ю.С./