



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

МЕНЮ

На 3 марта 2023 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	126	5.21	10.39	24.63	144	6.3	13.32	33.3
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.55	0.99	12.75	39	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
10.00								
Фрукты свежие	95	0.6	0.14	15.0	100	1.5	0.5	21.0
Обед								
Борщ с капустой и картофелем	150	1.51	5.09	8.9	200	1.84	5.42	10.87
Гуляш из отварной говядины	58	5.68	5.82	13.24	75	6.51	6.0	14.39
Пюре картофельное	109	2.4	3.71	16.32	129	2.69	4.55	18.1
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
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0.75	0.15	15.0	180	0.9	0.18	18.0
полдник								
Булка российская	64	4.46	6.69	33.79	70	5.02	7.5	34.81
Кисломолочный напиток	148	4.2	3.75	6.0	179	5.04	4.5	7.2
ужин								
Суп молочный с макаронными изделиями	149	4.52	5.11	17.46	198	5.98	6.4	20.67
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.55	0.99	12.75	40	3.4	1.32	17.0
Яйцо отварное	49	6.22	5.68	0.34	49	6.22	5.68	0.34
Какао с молоком	179	2.83	2.47	12.15	199	3.19	2.77	13.84

Ответственный за составление меню _____

З.А.

/Зражаева Ю.С./