



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 20 марта 2023г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Отварные макароны	90	3.53	3.58	17.58	120	5.49	4.68	27.34
Икра кабачковая т/о	40	0.64	2.52	2.96	50	0.8	3.15	3.7
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02
Сыр порционный	9	2.17	2.66	0.03	13	3.13	3.84	0.04
Масло сливочное	5	0.03	3.63	0.04	5	0.03	3.63	0.04
Хлеб	30	2.55	0.99	12.75	40	3.4	1.32	17.0
10.00								
Сок	150	0.75	0.15	15.0	160	0.8	0.16	16.0
Обед								
Суп крестьянский с крупой	150	1.93	5.39	15.78	200	2.42	5.63	19.8
Птица отварная	63	3.76	6.11	18.33	83	5.58	8.53	20.41
Пюре картофельное	110	2.4	3.71	16.32	130	2.69	4.55	18.1
Отварные овощи	40	0.49	1.07	2.84	60	0.73	2.11	4.26
Компот из смеси сухофруктов	150	0.22	0.01	11.89	180	0.26	0.1	14.07
Хлеб ржаной	40	3.24	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
полдник								
Ватрушка с творожным фаршем	61	6.89	8.59	35.39	81	8.06	9.6	41.13
Кефир	149	4.2	3.75	6.0	179	5.04	4.5	7.2
ужин								
Суп молочный с крупой пшеничной	149	4.35	4.32	23.84	198	5.24	4.77	30.47
Кофейный напиток с молоком	180	2.64	2.35	12.64	198	2.94	2.62	14.39
Яйцо отварное	49	6.22	5.63	0.34	49	6.22	5.63	0.34
Хлеб	30	2.47	0.3	18.64	40	3.28	0.4	27.52

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