



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 3 мая 2023 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Каша «Дружба»	150	3.63	3.75	13.15	179	4.72	4.95	15.37
Хлеб пшеничный	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
Сыр полутвердый (Порциями)	9	2.17	2.66	0.03	13	3.13	3.84	0.04
Кофейный напиток с молоком	178	2.64	2.35	12.64	199	2.94	2.62	14.39
10:30-11:00								
Фрукты	95	0.6	0.14	15.0	100	1.5	0.5	21.0
Обед								
Суп с макаронами и картофелем	150	1.81	2.33	11.6	200	2.43	3.44	14.83
Бифштекс рубленый паровой	59	6.38	6.74	2.91	78	7.51	8.4	5.11
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.05	4.43	27.9	130	8.07	5.67	31.9
Икра свекольная	40	0.41	2.06	3.37	60	0.59	3.08	4.89
Хлеб ржаной	39	3.24	0.4	19.52	49	4.05	0.5	24.4
Компот из с/ф	150	0.22	0.01	11.89	180	0.26	0.01	14.07
полдник								
Булочка дорожная	60	5.39	8.28	28.56	70	6.21	9.15	30.5
Кефир	149	4.2	3.75	6.0	180	5.04	4.5	7.2
ужин								
Рыба, запеченная в сметанном соусе	59	3.21	5.11	11.65	79	5.7	6.81	12.38
Картофель отварной	110	2.22	3.34	27.96	130	2.63	4.15	31.23
Овощи отварные	40	0.55	1.04	2.9	60	0.82	2.06	4.35
Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63	30	2.55	0.99	12.75
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02

Ответственный за составление меню _____

Зр

/ Зражаева Ю.С./