«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____ О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На __**13 апреля**__2023 г.

блюдо	**ясли**				**сад**			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Рыба, тушенная с овощами	57	3.76	4.68	10.19	76	5.89	6.81	12.65
Каша пшеничная рассыпчатая	100	2.36	2.58	13.16	120	3.53	3.5	19.74
Овощи отварные	40	0.55	1.04	2.9	60	0.82	2.06	4.35
Хлеб пшеничный формовой	25	2.13	0.83	10.63	35	2.98	1.16	14.88
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
	10:30-11:00							
Фрукты свежие	100	0.6	0.14	15.0	100	0.6	0.14	15.0
	Обед							
Суп из овощей	149	1.61	4.26	9.46	198	1.86	4.43	10.89
Котлеты из говядины	57	8.88	12.94	10.45	76	10.01	14.6	13.43
Картофель отварной с маслом	110	2.22	3.34	27.96	130	2.63	4.15	31.23
Икра свекольная	40	0.4	2.06	3.3	60	0.58	3.08	4.82
Хлеб ржаной	40	3.24	0.4	19.52	51	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							
Пряник	39	0.44	0.04	20.3	48	0.55	0.05	28.5
Кисломолочный напиток	178	5.04	4.5	7.2	179	5.04	4.5	7.2
	ужин							
Каша рисовая молочная жидкая	149	3.57	4.17	22.46	198	4.2	4.57	26.32
Хлеб пшеничный формовой	25	2.13	0.83	10.63	30	2.55	0.99	12.75
Яйцо отварное	49	6.22	5.68	0.34	49	6.22	5.68	0.34
Кофейный напиток с молоком	181	2.64	2.35	12.64	198	2.94	2.62	14.39

Ответственный за составление меню_____/Зражаева Ю.С._/