



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 31 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 | 3.14 | 14.83 |
| Бифштекс рубленый паровой | 60 | 6.38 | 6.74 | 2.91 | 80 | 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

ЗН

/ Зражаева Ю.С./