«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____ О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На **3 октября** _2023 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Суп молочный с крупой пшенной	149	4.33	4.48	14.28	199	5.21	4.98	18.75
Хлеб пшеничный формовой	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
Яйцо отварное	49	6,22	5,68	0,34	49	6,22	5,68	0,34
Чай с сахаром	180	0.10	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02
	10:30-11:00							
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0.75	0.15	15.0	160	0.8	0.16	16.0
	Обед							
Суп картофельный с фрикадельками	150	1.39	5.07	10.12	200	1.66	5.39	11.73
Печень, тушенная в соусе сметанном	60	10.92	10.55	17.23	80	14.1	13.78	18.74
Каша гречневая рассыпчатая	110	2.4	3.71	16.32	130	2.69	4.55	18.1
Овощи свежие (порциями)	40	0.49	1.07	2.84	60	0.73	2.11	4.26
Хлеб ржаной	41	3.24	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
Компот из сухофруктов	150	0.22	0.01	11.89	180	0.26	0.01	14.07
	полдник							
Печенье	21	1.5	1.96	16.13	51	3.75	4.9	37.2
Кисломолочный напиток	179	5.04	4.5	7.2	199	5.6	5.0	8.0
	ужин							
Сырники из творога запеченные	100	6.96	12.06	28.35	120	7.37	13.68	29.07
Фрукты свежие	100	0,26	0,17	11,47	100	0,26	0,17	11,47
Соус сметанный	30	2.55	0.99	12.75	30	3.4	1.32	17.0
Хлеб пшеничный формовой	30	0.25	0.16	10.9	40	0.26	0.17	11.47
Молоко кипяченное	179	2.64	2.35	12.64	199	2.94	2.62	14.39

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