

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова



МЕНЮ

На 10 ноября 2023г.

| блюдо | сд | | | |
|---|-------------|-------|-------|-----------|
| | Выход в гр. | белки | жиры | Угле воды |
| завтрак | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев» геркулес» жидкая | 200 | 7.04 | 11.47 | 20.0 |
| Хлеб пшеничный формовой | 35 | 3.4 | 1.32 | 17.0 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0.03 | 3.63 | 0.04 |
| Сыр полутвердый | 13 | 0.12 | 0.03 | 8.02 |
| Чай с сахаром | 200 | 0,12 | 0,03 | 8,02 |
| 10:30-11-00 | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 1.5 | 0.5 | 21.0 |
| Обед | | | | |
| Суп из овощей | 200 | 2.99 | 4.53 | 17.46 |
| Тефтели из говядины в молочном соусе | 80 | 9.99 | 15.44 | 33.97 |
| Картофель отварной с маслом | 130 | 0.73 | 2.11 | 4.26 |
| Овощи свежие (морковь) | 50 | 4.05 | 0.5 | 24.4 |
| Хлеб ржаной | 50 | 0.15 | 0.1 | 10.2 |
| Компот из сухофруктов | 180 | 0,26 | 0,01 | 14,07 |
| полдник | | | | |
| Пряник | 50 | 5.74 | 10.0 | 39.09 |
| Кисломолочный напиток | 200 | 5.04 | 4.5 | 7.2 |
| ужин | | | | |
| Вареники ленивые со сметаной | 120 | 5.78 | 5.06 | 28.83 |
| Хлеб пшеничный формовой | 35 | 3.4 | 1.32 | 17.0 |
| Фрукты свежие | 100 | 6.22 | 5.63 | 0.43 |
| Какао с молоком | 200 | 2.94 | 2.62 | 14.39 |

Ответственный за составление меню _____

/ Зражаева Ю.С./

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

С.Ю.Деникова



МЕНЮ

На 10 ноября 2023г.

| блюдо | ясли | | | |
|---|-------------|-------|-------|--------------|
| | Выход в гр. | белки | жиры | Угле воды |
| завтрак | | | | |
| Каша из овсяных хлопьев» геркулес» жидкая | 180 | 6.37 | 9.68 | 26.61 |
| Хлеб пшеничный формовой | 25 | 2.55 | 0.99 | 12.75 |
| Масло сливочное (порциями) | 5 | 0.03 | 3.63 | 0.04 |
| Сыр полутвердый | 9 | 0.1 | 0.03 | 7.02 |
| Чай с сахаром | 180 | 0,1 | 0,02 | 6,45 |
| 10:30-11:00 | | | | |
| Соки овощные, фруктовые и ягодные | 100 | 0.6 | 0.14 | 15.0 |
| Обед | | | | |
| Суп из овощей | 150 | 2.62 | 3.49 | 14.96 |
| Тефтели из говядины в молочном соусе | 60 | 7.32 | 10.99 | 27.66 |
| Картофель отварной с маслом | 110 | 0.49 | 1.07 | 2.84 |
| Отварные овощи (морковь) | 40 | 3.24 | 0.4 | 19.52 |
| Хлеб ржаной | 40 | 0.1 | 0.01 | 8.8 |
| Компот из сухофруктов | 150 | 0,18 | 0,01 | 12,04 |
| полдник | | | | |
| Пряник | 40 | 5.0 | 8.12 | 35.28 |
| Кисломолочный напиток | 180 | 4.2 | 3.75 | 6.0 |
| ужин | | | | |
| Вареники ленивые со сметаной | 100 | 4.56 | 4.49 | 26.54 |
| Хлеб пшеничный формовой | 25 | 2.55 | 0.99 | 12.75 |
| Фрукты свежие | 100 | 6.22 | 5.63 | 0.43 |
| Какао с молоком | 180 | 2.64 | 2.35 | 12.64 |

Ответственный за составление меню _____

/ Зражаева Ю.С./