

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова



МЕНЮ

На 10 октября 2023г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Запеканка из творога	109	4,78	12,15	18,03	131	6,38	16,2	24,04
Соус молочный	39	2,47	2,38	5,89	49	3,3	3,18	7,86
Хлеб пшеничный	31	2,98	1,16	14,88	41	3,4	1,32	17,0
Масло сливочное (порциями)	5	0,03	3,63	0,04	5	0,03	3,63	0,04
Чай с сахаром	170				190			
10.00								
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	100	1,5	0,5	21,0
Обед								
Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,24	4,0	8,79	190	1,66	5,39	11,73
Оладьи из печени по-кунцевски	64	3,6	1,39	3,78	86	4,8	1,86	5,04
Картофель отварной с маслом	100	1,97	3,11	12,42	120	2,63	4,15	31,23
Овощи свежие (порциями)	41	0,26	0,03	0,71	51	0,35	0,05	0,95
Компот из с/ф	150	0,22	0,01	11,89	181	0,26	0,01	14,07
Хлеб ржаной	31	3,24	0,4	19,52	52	4,05	0,5	24,4
полдник								
Булочка домашняя	60	4,92	8,57	33,50	70	5,74	10,0	39,09
Кефир	149	5,04	4,5	7,2	180	5,06	5,0	8,0
ужин								
Каша из овсяных хлопьев» геркулес» жидкая	149	6,23	6,83	23,31	198	6,93	7,59	25,9
Хлеб пшеничный формовой	31	2,13	0,83	10,63	41	3,4	1,32	17,0
Яйцо отварное	49	6,22	5,68	0,34	49	6,22	5,68	0,34
Кофейный напиток с молоком	179	2,64	2,35	12,95	199	2,94	2,62	14,39

Ответственный за составление меню

/Зражаева Ю.С. /