



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 11 октября __2023 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,38	5,76	18,60	200	5,98	6,4	20,67
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
Какао с молоком	180	2,87	2,49	12,45	200	3,19	2,77	13,84
10:30-11:00								
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,07	0,15	15,0	180	0,9	0,18	18,0
Обед								
Суп картофельный с крупой	150	1,58	3,33	11,29	200	2,11	4,44	15,06
Перец фаршированный мясом и рисом	150	9,52	14,67	26,4	200	12,7	19,56	35,2
Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	50	4,05	0,5	24,4
Компот из смеси сухофруктов	150	0,21	0,01	11,72	180	0,26	0,01	14,07
полдник								
Фрукты свежие	95	0,24	0,17	10,89	100	0,26	0,18	11,47
Печенье	20	1,5	1,96	14,88	25	1,88	2,45	18,6
Кисломолочный напиток	150	4,2	3,75	6,0	180	5,04	4,5	7,2
ужин								
Фрикадельки рыбные, запеченные с молочным соусом	60	7,73	10,65	18,92	80	10,31	14,2	25,23
Пюре картофельное	110	2,27	3,85	15,31	130	2,69	4,55	18,1
Овощи свежие (порциями)	40	0,28	0,04	0,76	50	0,35	0,05	0,95
Хлеб пшеничный формовой	20	1,7	0,66	8,5	30	2,55	0,99	12,75
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	7,21	200	0,12	0,03	8,02

Ответственный за составление меню _____

/ Зражаева Ю.С./