«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____ О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 13 октября _2023г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр.	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр.	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Каша из овсяных хлопьев» геркулес» жидкая	180	6.37	9.68	26.61	200	7.04	11.47	20.0
Хлеб пшеничный формовой	25	2.55	0.99	12.75	35	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	9	0.1	0.03	7.02	13	0.12	0.03	8.02
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	6,45	200	0,12	0,03	8,02
	10:30-11:00							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	100	0.6	0.14	15.0	100	1.5	0.5	21.0
	Обед							
Суп из овощей	150	2.62	3.49	14.96	200	2.99	4.53	17.46
Тефтели из говядины в молочном соусе	60	7.32	10.99	27.66	80	9.99	15.44	33.97
Картофель отварной с маслом	110	0.49	1.07	2.84	130	0.73	2.11	4.26
Овощи свежие (Порциями)	40	3.24	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
Хлеб ржаной	40	0.1	0.01	8.8	50	0.15	0.1	10.2
Компот из сухофруктов	150	0,18	0,01	12,04	180	0,26	0,01	14,07
	полдник							
Пряник	40	5.0	8.12	35.28	50	5.74	10.0	39.09
Кисломолочный напиток	180	4.2	3.75	6.0	200	5.04	4.5	7.2
	ужин							
Вареники ленивые со сметаной	100	4.56	4.49	26.54	120	5.78	5.06	28.83
Хлеб пшеничный формовой	25	2.55	0.99	12.75	35	3.4	1.32	17.0
Фрукты свежие	100	6.22	5.63	0.43	100	6.22	5.63	0.43
Какао с молоком	180	2.64	2.35	12.64	200	2.94	2.62	14.39

Ответственный за составление меню_____/ Зражаева Ю.С./