

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова



## МЕНЮ

На 16 октября 2023 г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>								
Омлет натуральный	100	3.21	5.01	2.46	119	3.5	5.37	2.8
Овощи свежие (порциями) огурцы	40	0.64	2.52	2.96	50	0.8	3.15	3.7
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.55	0.99	12.75	41	3.4	1.32	17.0
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	0.04	37.4	5	0.03	0.04	37.4
Сыр полутвердый (порциями)	9	2.17	2.66	0.03	13	3.13	3.84	0.04
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02
<b>10:30-11:00</b>								
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0.75	0.15	15.0	160	0.8	0.16	16.0
<b>Обед</b>								
Суп картофельный с бобовыми	150	3.96	2.85	17.95	200	5.03	3.67	19.21
Котлеты из птицы припущенные	60	3.01	10.14	2.37	70	4.99	12.57	3.36
Макаронные изделия отварные	110	4.57	3.78	27.78	130	5.88	4.76	29.29
Икра кабачковая	40	0.55	1.04	2.9	60	0.82	2.06	4.35
Хлеб ржаной	40	3.24	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
Компот из смеси сухофруктов	150	0.22	0.01	11.89	180	0.26	0.01	14.07
<b>полдник</b>								
Булочка дорожная	60	5.76	4.61	34.1	70	6.35	5.43	41.1
Кисломолочный напиток	147	4.2	3.75	6.0	180	5.04	4.5	7.2
<b>ужин</b>								
Рагу из овощей	130	5.04	5.67	22.84	150	6.93	7.59	25.9
Хлеб пшеничный йодированный	20	2.55	0.99	12.75	30	3.4	1.32	17.0
Свежие фрукты	95	0.25	0.16	10.9	100	0.26	0.17	11.47
Кофейный напиток с молоком	150	4.2	3.75	7.05	200	5.04	4.5	8.46

Ответственный за составление меню

/Зражаева Ю.С. /