



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

МЕНЮ

На 18 октября _ 2023г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак								
Суп молочный с крупой манной	150	3.88	4.17	23.2	200	4.61	4.57	25.13
Хлеб пшеничный йодированный	25	1.7	0.66	8.5	35	2.55	0.99	12.75
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04	5	0.03	3.63	0.04
Сыр полутвердый (порциями)	9	2.17	2.66	0.03	13	3.13	3.84	0.04
Кофейный напиток с молоком	179	2.83	2.47	12.15	199	3.19	2.77	13.84
10:30-11:00								
Фрукты свежие	95	0.75	0.15	15.0	100	0.8	0.16	16.0
Обед								
Борщ с капустой и картофелем	150	1.73	3.36	12.43	200	2.11	4.44	15.06
Котлеты из говядины	60	12.92	13.73	11.52	80	13.72	15.01	15.23
Пюре картофельное	110	2.19	3.07	11.1	130	2.7	3.86	13.69
Овощи свежие (порциями)	40	3.36	0.4	19.52	50	4.05	0.5	24.4
Хлеб ржаной	40	3,24	0,3	18,9	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
полдник								
Пряник	40	1.7	0.66	8.5	50	2.55	0.99	12.75
Кисломолочный напиток	149	4.2	3.75	6.0	180	5.04	4.5	7.2
ужин								
Рыба, запеченная в сметанном соусе	59	4.1	2.8	9.61	79	5.72	3.5	10.76
Каша пшеничная рассыпчатая	110	2.91	7.24	21.86	130	3.53	8.05	28.89
Кабачки припущенные	40	0.45	2.05	3.4	50	0.64	3.06	4.94
Хлеб пшеничный формовой	20	1.7	0.66	8.5	30	1.7	0.66	8.5
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02	200	0.12	0.03	8.02

Ответственный за составление меню

/Зражаева Ю.С. /