«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____ О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 19 **октября**__2023 г.

блюдо	**ясли**				**сад**			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Рыбные биточки	60	3,8	4,2	5,76	80	5,1	5,68	7,68
Картофель отварной с маслом	100	1,97	3,1	23,4	130	2,63	4,15	31,23
Хлеб пшеничный формовой	30	2,2	0,87	11,16	35	2,98	1,16	14,88
Масло сливочное (порциями)	5	0,02	2,72	0,03	5	0,03	3,63	0,04
Чай с сахаром	180				200	0,12	0,03	8,02
	10:30-11:00							
Фрукты свежие	95	0.6	0.14	15.0	100	0.6	0.14	15.0
	Обед							
Суп картофельный вегетарианский	150	1,89	4,1	6,18	200	2,53	5,5	8,25
Гуляш из отварной говядины	70	4,88	4,5	10,79	80	6,51	6,0	14,39
Макаронные изделия отварные	100	4,41	3,57	21,96	130	5,88	4,76	29,29
Икра кабачковая	40	0,34	1,76	2,22	50	0,46	2,35	2,96
Хлеб ржаной	40	3,03	0,37	18,3	50	4,05	0,5	24,4
Компот из смеси сухофруктов	150	0,19	0,01	10,55	180	0,26	0,01	14,07
	полдник							
Крендель сахарный	60	4,98	4,98	21,96	70	6,64	6,65	29,28
Кисломолочный напиток	150	3,78	3,37	5,4	180	5,04	4,5	7,2
	ужин							
Каша рисовая молочная жидкая	150	3.57	4.17	22.46	199	4.2	4.57	26.32
Хлеб пшеничный формовой	25	2.13	0.83	10.63	30	2.55	0.99	12.75
Яйцо отварное	49	6.22	5.68	0.34	49	6.22	5.68	0.34
Какао с молоком	180	2.64	2.35	12.64	199	2.94	2.62	14.39

Ответственный за составление меню_____/Зражаева Ю.С._/