«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

_____ О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На **20 октября** 2023 г.

блюдо	**ясли**				**сад**			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Запеканка рисовая с творогом	135	5.21	10.39	24.63	155	6.3	13.32	33.3
Соус молочный сладкий	40				50			
Хлеб пшеничный йодированный	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
Кофейный напиток	180	2,64	2,35	12,95	200	2,94	2,62	14,39
	10.00							
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	0,81	0,16	16,2	180	0,9	0,18	18,0
	Обед							
Свекольник	150	2,86	9,07	9,9	200	3,82	12,1	13,2
Жаркое по-домашнему	150	7,49	11,58	25,47	200	9,99	15,44	33,97
Свежие овощи (порциями)	40	0,44	0,08	1,52	50	0,55	0,1	1,9
Хлеб ржаной	40	3,24	0,4	19,52	50	4,05	0,5	24,4
Компот из смеси сухофруктов	150	0,21	0,008	11,25	180	0,26	0,01	14,07
	полдник							
Фрукты свежие	100	0,26	0,18	11,47	100	0,26	0,18	11,47
Печенье	25	1,88	2,45	18,6	25	1,88	2,45	18,6
Кисломолочный напиток	150	4.2	3.75	6.0	183	5.04	4.5	7.2
	ужин							
Каша пшенная молочная жидкая	180	7,92	8,51	35,05	200	8,8	9,46	38,95
Хлеб пшеничный формовой	40	3,4	1,32	17,0	50	4,25	1,65	21,25
Чай с сахаром	180	2.55	0.99	12.75	200	3.4	1.32	17.0

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