«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 23 октября 2023г.

блюдо	ясли				сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
	завтрак							
Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34	49	6,22	5,68	0,34
Капуста тушеная	100	2,15	3,8	10,8	120	2,58	4,56	12,96
Хлеб пшеничный формовой	25	2,12	0,82	10,62	30	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	2,16	2,65	0,02	13	3,13	3,84	0,04
Чай с сахаром	180	0,1	0,02	7,21	200	0,12	0,03	8,02
	10.00							
Фрукты свежие	100	1,5	0,5	21,0	100	1,5	0,5	21,0
	Обед							
Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	1,82	2,58	11,12	200	2,43	3,44	14,83
Птица тушеная	60	3,3	5,71	6,26	80	4,41	7,62	8,35
Пюре картофельное	110	2.4	3.71	16.32	130	2.69	4.55	18.1
Овощи свежие	40	0,44	0,08	1,52	50	0,55	0,1	1,9
Компот из смеси сухофруктов	150	0.22	0.01	11.89	180	0.26	0.1	14.07
Хлеб ржаной	39	3.24	0.4	19.52	48	4.05	0.5	24.4
	полдник							
Ватрушка с творожным фаршем	59	6.89	8.59	35.39	79	8.06	9.6	41.13
Кефир	149	4.2	3.75	6.0	181	5.04	4.5	7.2
	ужин							
Каша «Дружба»	150	3,93	4,12	21,11	200	5,24	5,5	28,15
Молоко кипяченое	180	5,04	4,5	8,46	200	5,6	5,0	9,4
Хлеб пшеничный формовой	31	2.47	0.3	18.64	41	3.28	0.4	27.52

Ответственный за составление меню_____/_Зражаева Ю.С_/