



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

МЕНЮ

На 13 ноября 2023 г.

блюдо	скал			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак				
Омлет натуральный	119	3.5	5.37	2.8
Икра кабачковая(пром.производство)	50	0.8	3.15	3.7
Хлеб пшеничный йодированный	41	3.4	1.32	17.0
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	0.04	37.4
Сыр полутвердый (порциями)	13	3.13	3.84	0.04
Чай с сахаром	200	0.12	0.03	8.02
10:30-11-00				
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	0.8	0.16	16.0
обед				
Суп картофельный с бобовыми	200	5.03	3.67	19.21
Котлеты из птицы припущенные	70	4.99	12.57	3.36
Макаронные изделия отварные	130	5.88	4.76	29.29
Отварные овощи (морковь)	50	0.82	2.06	4.35
Хлеб ржаной	50	4.05	0.5	24.4
Компот из смеси сухофруктов	180	0.26	0.01	14.07
полдник				
Булочка дорожная	70	6.35	5.43	41.1
Кисломолочный напиток	180	5.04	4.5	7.2
ужин				
Рагу из овощей	150	6.93	7.59	25.9
Хлеб пшеничный йодированный	30	3.4	1.32	17.0
Свежие фрукты	100	0.26	0.17	11.47
Кофейный напиток с молоком	200	5.04	4.5	8.46

Ответственный за составление меню

/Зражаева Ю.С./

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова



МЕНЮ

На 13 ноября 2023 г.

блюдо	ясли			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак				
Омлет натуральный	100	3.21	5.01	2.46
Овощи свежие (порциями) огурцы	40	0.64	2.52	2.96
Хлеб пшеничный йодированный	30	2.55	0.99	12.75
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	0.04	37.4
Сыр полутвердый (порциями)	9	2.17	2.66	0.03
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02
10:30-11:00				
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	150	0.75	0.15	15.0
Обед				
Суп картофельный с бобовыми	150	3.96	2.85	17.95
Котлеты из птицы припущенные	60	3.01	10.14	2.37
Макаронные изделия отварные	110	4.57	3.78	27.78
Отварные овощи (морковь)	40	0.55	1.04	2.9
Хлеб ржаной	40	3.24	0.4	19.52
Компот из смеси сухофруктов	150	0.22	0.01	11.89
полдник				
Булочка дорожная	60	5.76	4.61	34.1
Кисломолочный напиток	147	4.2	3.75	6.0
ужин				
Рагу из овощей	130	5.04	5.67	22.84
Хлеб пшеничный йодированный	20	2.55	0.99	12.75
Свежие фрукты	95	0.25	0.16	10.9
Кофейный напиток с молоком	150	4.2	3.75	7.05

Ответственный за составление меню

/Зражаева Ю.С./