

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова



МЕНЮ

На 1 февраля 2024г

| блюдо                        | сад        |       |      |           |
|------------------------------|------------|-------|------|-----------|
|                              | Выход в гр | белки | жиры | Угле воды |
| <b>завтрак</b>               |            |       |      |           |
| Рыба, тушеная с овощами      | 82         | 5.89  | 6.81 | 12.65     |
| Каша пшеничная рассыпчатая   | 120        | 3.53  | 3.5  | 19.74     |
| Овощи отварные( морковь)     | 60         | 0.82  | 2.06 | 4.35      |
| Хлеб пшеничный формовой      | 35         | 2.98  | 1.16 | 14.88     |
| Масло сливочное (порциями)   | 5          | 0.03  | 3.63 | 0.04      |
| Чай с сахаром                | 200        | 0.12  | 0.03 | 8.02      |
| <b>10:30-11:00</b>           |            |       |      |           |
| Фрукты свежие                | 100        | 0.6   | 0.14 | 15.0      |
| <b>Обед</b>                  |            |       |      |           |
| Суп из овощей                | 200        | 1.86  | 4.43 | 10.89     |
| Котлеты из говядины          | 100        | 10.01 | 14.6 | 13.43     |
| Картофель отварной с маслом  | 100        | 2.63  | 4.15 | 31.23     |
| Икра свекольная              | 50         | 0.58  | 3.08 | 4.82      |
| Хлеб ржаной                  | 51         | 4.05  | 0.5  | 24.4      |
| Компот из смеси сухофруктов  | 180        | 0.26  | 0.01 | 14.07     |
| <b>полдник</b>               |            |       |      |           |
| Пряник                       | 52         | 0.55  | 0.05 | 28.5      |
| Кисломолочный напиток        | 197        | 5.04  | 4.5  | 7.2       |
| <b>ужин</b>                  |            |       |      |           |
| Каша рисовая молочная жидкая | 199        | 4.2   | 4.57 | 26.32     |
| Хлеб пшеничный формовой      | 30         | 2.55  | 0.99 | 12.75     |
| Яйцо отварное                | 49         | 6.22  | 5.68 | 0.34      |
| Кофейный напиток с молоком   | 199        | 2.94  | 2.62 | 14.39     |

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_

/Зражаева Ю.С. /



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 1 февраля 2024г

| блюдо                        | ясли       |       |       |           |
|------------------------------|------------|-------|-------|-----------|
|                              | Выход в гр | белки | жиры  | Угле воды |
| <b>завтрак</b>               |            |       |       |           |
| Рыба, тушеная с овощами      | 62         | 3.76  | 4.68  | 10.19     |
| Каша пшеничная рассыпчатая   | 100        | 2.36  | 2.58  | 13.16     |
| Овощи отварные( морковь)     | 40         | 0.55  | 1.04  | 2.9       |
| Хлеб пшеничный формовой      | 25         | 2.13  | 0.83  | 10.63     |
| Масло сливочное (порциями)   | 5          | 0.03  | 3.63  | 0.04      |
| Чай с сахаром                | 180        | 0.1   | 0.03  | 7.02      |
| <b>10:30-11:00</b>           |            |       |       |           |
| Фрукты свежие                | 100        | 0.6   | 0.14  | 15.0      |
| <b>Обед</b>                  |            |       |       |           |
| Суп из овощей                | 150        | 1.61  | 4.26  | 9.46      |
| Котлеты из говядины          | 87         | 8.88  | 12.94 | 10.45     |
| Картофель отварной с маслом  | 90         | 2.22  | 3.34  | 27.96     |
| Икра свекольная              | 30         | 0.4   | 2.06  | 3.3       |
| Хлеб ржаной                  | 40         | 3.24  | 0.4   | 19.52     |
| Компот из смеси сухофруктов  | 150        | 0.22  | 0.01  | 11.89     |
| <b>полдник</b>               |            |       |       |           |
| Пряник                       | 41         | 0.44  | 0.04  | 20.3      |
| Кисломолочный напиток        | 177        | 5.04  | 4.5   | 7.2       |
| <b>ужин</b>                  |            |       |       |           |
| Каша рисовая молочная жидкая | 150        | 3.57  | 4.17  | 22.46     |
| Хлеб пшеничный формовой      | 25         | 2.13  | 0.83  | 10.63     |
| Яйцо отварное                | 49         | 6.22  | 5.68  | 0.34      |
| Кофейный напиток с молоком   | 180        | 2.64  | 2.35  | 12.64     |

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_

/Зражаева Ю.С. /