

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова



## МЕНЮ

На 10 января 2024 г.

блюдо	сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>				
Каша «Дружба»	179	4.72	4.95	15.37
Хлеб пшеничный	40	3.4	1.32	17.0
Масло сливочное (Порциями)	5	0.03	3.63	0.04
Сыр полутвердый (Порциями)	13	3.13	3.84	0.04
Кофейный напиток с молоком	199	2.94	2.62	14.39
<b>10:30-11:00</b>				
Фрукты	100	1.5	0.5	21.0
<b>Обед</b>				
Суп с макаронами и картофелем	200	2.43	3.44	14.83
Бифштекс рубленый паровой	80	7.51	8.4	5.11
Каша гречневая рассыпчатая	130	8.07	5.67	31.9
Икра свекольная	60	0.59	3.08	4.89
Хлеб ржаной	49	4.05	0.5	24.4
Компот из с/ф	180	0.26	0.01	14.07
<b>полдник</b>				
Булочка дорожная	70	6.21	9.15	30.5
Кефир	180	5.04	4.5	7.2
<b>ужин</b>				
Рыба, запеченная в сметанном соусе	79	5.7	6.81	12.38
Картофель отварной	130	2.63	4.15	31.23
Овощи отварные(морковь)	60	0.82	2.06	4.35
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
Чай с сахаром	200	0.12	0.03	8.02

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_ / Зражаева Ю.С./



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

## МЕНЮ

На 10 января 2024 г.

блюдо	ясли			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>				
Каша «Дружба»	150	3.63	3.75	13.15
Хлеб пшеничный	30	2.55	0.99	12.75
Масло сливочное (Порциями)	5	0.03	3.63	0.04
Сыр полутвердый (Порциями)	9	2.17	2.66	0.03
Кофейный напиток с молоком	178	2.64	2.35	12.64
<b>10:30-11:00</b>				
Фрукты	95	0.6	0.14	15.0
<b>Обед</b>				
Суп с макаронами и картофелем	150	1.81	2.33	11.6
Бифштекс рубленый паровой	60	6.38	6.74	2.91
Каша гречневая рассыпчатая	110	6.05	4.43	27.9
Икра свекольная	40	0.41	2.06	3.37
Хлеб ржаной	39	3.24	0.4	19.52
Компот из с/ф	150	0.22	0.01	11.89
<b>полдник</b>				
Булочка дорожная	60	5.39	8.28	28.56
Кефир	149	4.2	3.75	6.0
<b>ужин</b>				
Рыба, запеченная в сметанном соусе	59	3.21	5.11	11.65
Картофель отварной	110	2.22	3.34	27.96
Овощи отварные(морковь)	40	0.55	1.04	2.9
Хлеб пшеничный	25	2.13	0.83	10.63
Чай с сахаром	180	0.1	0.03	7.02

Ответственный за составление меню

/ Зражаева Ю.С./