



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

## МЕНЮ

На 21 марта 2024 г.

блюдо	ЯСЛИ			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>				
Рыба отварная с соусом польским	54	13,05	4,26	7,61
Пюре картофельное	109	2,4	3,71	16,32
Капуста тушеная	40	0,88	1,52	4,55
Хлеб пшеничный формовый	30	2,55	0,99	12,75
Масло сливочное порциями	5	0,03	3,63	0,04
Чай с сахаром	180	0,1	0,03	7,02
<b>10.00</b>				
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	148	0,75	0,15	15,0
<b>Обед</b>				
Свекольник	148	3,51	10,92	11,23
Плов из говядины	146	8,58	14,36	30,08
Икра морковная	40	0,45	2,05	3,4
Хлеб ржаной	41	3,24	0,4	19,52
Компот из смеси сухофруктов	150	0,22	0,01	11,89
<b>полдник</b>				
Пряник	95	0,44	0,04	20,3
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2
<b>ужин</b>				
Каша манная молочная жидкая	150	3,88	6,17	27,53
Фрукты свежие	96	1,43	0,48	19,95
Хлеб пшеничный формовый	30	2,55	0,99	12,75
Молоко кипяченое	180	4,2	3,75	7,05

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

*З/Ч*

/Зражаева Ю.С.



«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

Ю.Ю. Деникова

## МЕНЮ

На 21 марта 2024 г.

блюдо	сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
<b>завтрак</b>				
Рыба отварная с соусом польским	72	15,02	5,17	10,76
Пюре картофельное	109	2,69	4,55	18,1
Капуста тушеная	60	1,29	2,28	6,48
Хлеб пшеничный формовый	40	3,4	1,32	17
Масло сливочное порциями	5	0,03	3,63	0,04
Чай с сахаром	200	0,12	0,03	8,02
<b>10.00</b>				
Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	158	0,8	0,16	16,0
<b>обед</b>				
Свекольник	197	3,82	12,1	13,2
Плов из говядины	194	10,07	17,89	36,58
Икра морковная	60	0,64	3,06	4,94
Хлеб ржаной	31	4,05	0,5	24,4
Компот из смеси сухофруктов	200	0,13	0,01	7,07
<b>полдник</b>				
Пряник	119	0,55	0,05	28,5
Кисломолочный напиток	200	5,6	5,0	8,0
<b>ужин</b>				
Каша манная молочная жидкая	200	4,61	8,57	31,23
Фрукты свежие	101	1,5	0,5	21,0
Хлеб пшеничный формовый	40	3,4	1,32	17
Молоко кипяченое	180	4,2	3,75	7,05

Ответственный за составление меню З.С. /Зражаева Ю.С.