

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова



МЕНЮ

На 23 сентября 2024 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 формовой	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 и лимоном	180	0.1	0.03	7.02
10.00				
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
Икра кабачковая	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	150	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	100	0.25	0.16	10.9
Кофейный напиток с молоком	150	4.2	3.75	7.05

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



МЕНЮ

На 23 сентября 2024 г.

блюдо	сад			
	Выход в гр	белки	жиры	Угле воды
завтрак				
Омлет натуральный	120	3.5	5.37	2.8
Овощи свежие (порциями) огурцы	50	0.35	0.05	0.95
Хлеб пшеничный формовой	35	2.98	1.16	14.88
Масло сливочное (порциями)	5	0.03	3.63	0.04
Сыр полутвердый (порциями)	13	3.13	3.84	0.04
Чай с сахаром и лимоном	200	0.12	0.03	8.02
10.00				
Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	0.9	0.18	18
обед				
Суп картофельный с бобовыми	200	5.03	3.67	19.21
Котлеты из птицы припущенные	70	8.4	8.08	23.43
Макаронные изделия отварные	130	5.88	4.76	29.29
Икра кабачковая	50	0.46	2.35	2.96
Хлеб ржаной	50	4.05	0.5	24.4
Компот из смеси сухофруктов	180	0.26	0.01	14.07
полдник				
Булочка дорожная	70	6.21	9.15	30.5
Кисломолочный напиток	180	5.04	4.5	7.2
ужин				
Рагу из овощей	150	5.37	12.4	37.2
Хлеб пшеничный формовой	30	2.55	0.99	12.75
Свежие Фрукты	100	0.26	0.17	11.47
Кофейный напиток с молоком	200	2.94	2.62	14.39

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