

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 5 декабря 2024 г.

| блюдо                        | ЯСЛИ        |       |       |          |
|------------------------------|-------------|-------|-------|----------|
|                              | Выход в гр. | белки | жиры  | углеводы |
| <b>завтрак</b>               |             |       |       |          |
| Рыба, тушенная с овощами     | 60          | 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 и лимоном      | 180         | 0.1   | 0.03  | 7.02     |
| <b>10.00</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          | 60          | 8.88  | 12.94 | 10.45    |
| Картофель отварной с маслом  | 110         | 2.22  | 3.34  | 27.96    |
| Икра свекольная              | 40          | 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                       | 40          | 0.44  | 0.04  | 20.3     |
| Кисломолочный напиток        | 180         | 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                | 50          | 6.22  | 5.68  | 0.34     |
| Кофейный напиток с молоком   | 180         | 2.64  | 2.35  | 12.64    |

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

/ Сомкина А.О.

«Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

 О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 5 декабря 2024 г.



| блюдо                        | сад         |       |      |          |
|------------------------------|-------------|-------|------|----------|
|                              | Выход в гр. | белки | жиры | Углеводы |
| <b>завтрак</b>               |             |       |      |          |
| Рыба, тушенная с овощами     | 80          | 3.76  | 83   | 5.89     |
| Каша пшеничная рассыпчатая   | 120         | 2.36  | 120  | 3.53     |
| Овощи отварные морковь       | 60          | 0.55  | 59   | 0.82     |
| Хлеб пшеничный формовой      | 35          | 2.13  | 35   | 2.98     |
| Масло сливочное (порциями)   | 5           | 0.03  | 5    | 0.03     |
| Чай с сахаром и лимоном      | 200         | 0.1   | 0.2  | 0.12     |
| <b>10.00</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          | 80          | 10.01 | 14.6 | 13.43    |
| Картофель отварной с маслом  | 130         | 2.63  | 4.15 | 31.23    |
| Икра свекольная              | 60          | 0.58  | 3.08 | 4.82     |
| Хлеб ржаной                  | 50          | 4.05  | 0.5  | 24.4     |
| Компот из смеси сухофруктов  | 200         | 0.26  | 0.01 | 14.07    |
| <b>полдник</b>               |             |       |      |          |
| Пряник                       | 50          | 0.55  | 0.05 | 28.5     |
| Кисломолочный напиток        | 200         | 5.04  | 4.5  | 7.2      |
| <b>ужин</b>                  |             |       |      |          |
| Каша рисовая молочная жидкая | 200         | 4.2   | 4.57 | 26.32    |
| Хлеб пшеничный формовой      | 30          | 2.55  | 0.99 | 12.75    |
| Яйцо отварное                | 50          | 6.22  | 5.68 | 0.34     |
| Кофейный напиток с молоком   | 200         | 2.94  | 2.62 | 14.39    |

Ответственный за составление меню  / Сомкина А.О.