



Утверждаю»

Заведующий МБДОУ № 215

О.Ю. Деникова

## МЕНЮ

На 16 января 2025 г.

блюдо	ЯСЛИ			
	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы
<b>завтрак</b>				
Рыба, тушенная в томате с овощами	60	3,72	2,25	2,17
Каша рассыпчатая пшеничная	100	1,36	1,58	7,66
Икра кабачковая (промышленного производства)	40	0,64	0,92	10,96
Хлеб пшеничный йодированный	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>				
Фрукты свежие (яблоки)	100	2,1	2,35	10,15
<b>обед</b>				
Суп крестьянский с крупой	150	1,83	4,82	4,19
Гуляш из отварной говядины	60	5,49	5,82	4,24
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	1,2	2,6	23,3
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2
<b>ужин</b>				
Каша рисовая молочная жидкая	150	0,8	2,73	25,02
Хлеб пшеничный йодированный	30	2,55	0,99	12,75
Яйцо вареное	49	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 16 января 2025г.

блюдо	сад			
	Выход в гр.	белки	жиры	Углеводы
<b>завтрак</b>				
Рыба, тушенная в томате с овощами	80	4,76	2,74	2,96
Каша рассыпчатая пшеничная	120	1,53	2,5	9,74
Икра кабачковая (промышленного производства)	60	0,96	1,78	14,44
Хлеб пшеничный йодированный	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>				
Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05
Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07
<b>обед</b>				
Суп крестьянский с крупой	200	2,42	5,63	9,8
Гуляш из отварной говядины	80	8,96	7,63	7,03
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	180	0,26	0,01	14,07
<b>полдник</b>				
Пряник	50	2,45	4	31,2
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8
<b>ужин</b>				
Каша рисовая молочная жидкая	200	1,1	5,38	33,52
Хлеб пшеничный йодированный	40	3,4	1,32	17
Яйцо вареное	49	6,22	5,68	0,34
Кофейный напиток с молоком	200	2,94	2,62	14,39

Ответственный за составление меню \_\_\_\_\_ / Сомкина А.О.