«Утверждаю»
Заведующий МБДОУ № 215
_____О.Ю.Деникова

МЕНЮ

На 30 января 2025 г.

блюдо	ясли			
	Выход в гр.	белки	жиры	углеводы
	завтрак			
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
	10.00			
Фрукты свежие (яблоки)	100	2,1	2,35	10,15
	обед			
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
	полдник			
Пряник	40	1,2	2,6	23,3
Кисломолочный напиток	180	5,04	4,5	7,2
	ужин			
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 30 января 2025г.

блюдо	сад			
	Выход в гр.	белки	жиры	Углеводы
	завтрак			
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
	10.00			
Фрукты свежие (яблоки)	100	2,7	3	13,05
Напиток витаминизированный	200	0,13	0,01	7,07
	обед			
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
полдник				
Пряник	50	2,45	4	31,2
Кисломолочный напиток	200	5,6	5	8
ужин				
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.