УТВЕРЖДАЮ:
заведующий МБДОУ №11 «Дюймовочка»
_____ Вайкок З.К.

МЕНЮ на выход
30.11.2022г

№ п/п	ЗАВТРАК	Выход в граммах	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. ценность	Витамин С
01	Каша вязкая пшенная	200	7,86	7,20	32,20	226,18	1,96
02	Бутерброды с маслом и сыром	30/11/10	5,14	9,81	14,66	168,59	0,001
03	Чай с лимоном	180	0,14	0,04	12,11	47,54	1,494
	2-й Завтрак						
01	Сок фруктовый в ассортименте	95	0,10	0,10	10,83	47,5	0
	Обед						
01	Борщ	200	4,22	6,26	20,48	157,14	77,94
02	Тефтели из куриной грудки	80	11,93	12,62	8,09	194	0,4
03	Икра свекольная	150	2,78	3,18	17,25	109,17	19,5
04	Компот из сушеных фруктов	200	0,04	0,00	13,58	51,6	0
05	Хлеб ржаной	50	3,30	0,60	16,70	87	0
06	Хлеб пшеничный	25	1,98	0,25	12,07	58,75	0
	Полдник						
01	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	97,2	0,54
02	Яблоки	95	0,38	0,38	9,31	44,65	9,5
03	Вафли	20	0,64	0,56	16,22	68,42	0,12
	Ужин						
01	Сырники из творога	140	23,37	13,37	20,73	296,09	0,63
02	Какао с молоком	200	3,54	2,96	17,40	108,92	1,44

Медицинский работник: Гомлешка Ф.Ю._____