



Утверждаю:
Директор МБОУ «НШДС №71» НМР РТ
Ф.И. Манихова

МБОУ

14.12.2022 год ясли сад школа

Наименование блюда Завтрак	Объем блюд сад/школа	Энергетическая ценность, ккал
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3/180/5/180/5	171,47/214,80/214,80
Чай с молоком, сахаром	170/6/180/6/180/6	70,41/75,76/75,76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5 30/5/30/5	98,50/111,00/111,00
Итого:	350/406/400	293,96/350,70/461,20

Второй завтрак

Молоко кипяченое	150/180/200	71,40/93,87/99,52
------------------	-------------	-------------------

Обед

Суп картофельный с пшенной крупой на мясном бульоне	150/180/180	53,95/64,74/64,74
Салат из свежей капусты	40/60/60	23,90/35,76/35,76
Плов из отварной говядины	150/200/ 200	212,45/282,55/282,5
Напиток из цитрусов	150/180 /180	104/125/125
Хлеб пшеничный	20/20/20	47/47/47
Хлеб ржаной	35/45/45/	69,23/89,10/89,10
Итого:	545/685/705	510,48/568,20/651,22

Уплотненный Полдник с ужином

Фрикадельки рыбные отварные	60/80/90	57,34/73,60/82,80
Картофель тушеный с овощами в соусе	120/140/150	173,02/186/202,43
Напиток из плодов шиповника	150/180/180	70,70/95,07/95,07
Хлеб пшеничный	20/30/30	47/70,50/70,50
Печенье	20/25/25	83,40/104,25/104,25
мандарин	100/100/100	43/43/43
Итого:	475/561/581	474,46/529,36/566,46
Всего:	1520/1832/1892	1350,30/1667,30/1672,68

Приятного аппетита!