



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

МЕНЮ 07.09.23 год ясли сад школа

Завтрак

| Наименование блюда 4 день                            | Объем<br>блюда<br>сад ясли | Энергетическая<br>ценность, ккал |
|--|----------------------------|----------------------------------|
| Завтрак  |                            |                                  |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным             | 140/4/180/3/<br>180/3      | 125,05/214,80/<br>214,8          |
| Кофейный напиток с молоком диетчикам – чай с сахаром | 150/180/180                | 42,67/42,67/42,67                |
| Бутерброд с маслом сливочным                         | 25/5/30/5/                 | 98,50/111,68/                    |
| Итого:   | 363/398/                   | 320,84/377,35/                   |

Второй завтрак

|   |             |                   |
|---|-------------|-------------------|
| Ацидофильный напиток, диетчикам-сок в индивидуальной упаковке | 150/180/200 | 68,53/88,91/97,78 |
| Итого   | 150/180/200 | 68,53/88,91/97,78 |

Обед

|   |                          |                          |
|---|--------------------------|--------------------------|
| Помидоры свежие порционно                           | 40/60/60                 | 6,59/11/11               |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | 150/10/180/10<br>180/20/ | 115,15/132,94/<br>159,14 |
| Котлеты рубленные из говядины                       | 50/70/90                 | 150,76/211,06/271,36     |
| Капуста тушеная                                     | 110/130/150              | 84,70/100,1/115,5        |
| Компот из изюма                                     | 150/180 /180             | 51,73/62,06/62,06        |
| Хлеб пшеничный                                      | 25/25/25                 | 58,75/58,75/58,75        |
| Хлеб ржаной   | 35/45/ 45                | 69,23/89,10/89,19        |
| Итого:  | 545/700/750              | 510,25/712,13/ 769       |

Уплотненный полдник с ужином

|                               |                   |                       |
|-------------------------------|-------------------|-----------------------|
| Омлет с сыром                 | 130/150/150       | 250,55/289,1/289,1    |
| Чай с сахаром                 | 160/5/180/6/180/6 | 109,34/109,34/109,34  |
| Хлеб пшеничный                | 25/30/30          | 58,75/70,5/70,5       |
| Сок в индивидуальной упаковке | 125/125/125       | 53,34/53,34/53,34     |
| Итого:                        | 450/511/606       | 450,06/526,6/635,6    |
| Всего:                        | 1508/1789/1954    | 1341,49/1696,8/1871,8 |

Приятного аппетита!