



Утверждаю:

Директор МБОУ «НШДС №71» НМР РТ

Ф.Я. Манихова

МЕНЮ

18.09.2023 год ясли сад школа 1 день

Завтрак

Наименование блюда	Объем блюд Ясли/сад/школа	Энергетическая ценность, ккал
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	140/3 180\5 180/5	136,0/202,64 /202,64
Кофейный напиток с молоком	180/180/180	42,67/42,67 /42,67
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/30/5/30/5	98,50/111,68 /111,68
Итого:	353/400/400	277,19/356,99/356,99

Второй завтрак

Кефир	150/2/180/3/200	73,17/91,32/100
-------	-----------------	-----------------

Обед

Салат из припущенной моркови с яблоками	40/60/60	15,96/23,94/23,94
Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/10/180/10/ 180/20	97,15/111,34/137,54
Котлеты рубленые из говядины	50/70/90	115,0/161,0/271,54
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2/130/3/ 150/3	119,90/145,90/165,26
Напиток из сухофруктов	150/180/180	57/68/68
Хлеб ржаной	35/45/45	69,23/89,19/89,19
Хлеб пшеничный	15/25/25	35,25/58,75/58,75
Итого:	562/708/753	545,07/697,75/814,22

Уплотненный полдник с ужином

Пудинг рыбный	45/15/60/20/60/30	142,85/174,03/174,03
Картофельное пюре	120/140/140	127,72/148,15/148,15
Чай с сахаром	150/5 /180/6/180/6	19,93/ 23,94/23,94
Хлеб пшеничный	20/30/30	47/58,81/58,81
Вафли	10/20/20	54,20/108,40/108,4
Яблоко	100/100/100	47/47/47
Итого:	465/550/556	438,72/560,33/560,3
Итого за день:	1532/1847/1909	1321,79/1706/1831,51

Приятного аппетита!