

Утверждаю:

Директор МБОУ «НШДС №71» НМР РТ

Ф.Я. Манихова

МЕНЮ 21.09.23 год ясли сад школа 4 день

Завтрак

Наименование блюда	Объем блюд сад ясли/школа	Энергетическая ценность, ккал
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/4/180/3/ 180/3	125,05/214,80/ 214,8
Кофейный напиток с молоком	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	150/10/180/10 180/20/	115,15/132,94/ 159,14
Котлеты рубленые 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!