



Утверждено
директором МБОУ «НШДС №71» НМР РТ
Ф.Я. Манихова

МЕНЮ

23.01.2023 год ясли сад школа

Завтрак

Наименование блюда	Объем блюдов	Энергетическая ценность, ккал
Каша Дружба молочная с маслом сливочным	140/3 180\5 180/5	136,02/202,64/202,64
Кофейный напиток с молоком	150 180 180	42,67/42,67/42,67
Бутерброд с маслом сливочным	25/5/30/5 30/5	98,50/111,00/111,00
Итого:	353/400	277,19/343,79/343,79

Второй завтрак

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

Обед

Суп вермишелевый с куриными фрикадельками картофелем	150/10/180/15 180/20	120,35/150,49/150,49
Салат из моркови с яблоками	40/60/60	16,16/24,24/24,24
Котлеты рубленые из индейки	50/70 /90	115,0/161,0/207,0
Каша гречневая вязкая с маслом сливочным	110/2/ 130/3/ 150/5	119,90/145,90/165,26
Компот из сухофруктов	150/180 /180	57/68/68
Хлеб ржаной	35/45/45	69,23/89,19/89,19
Хлеб пшеничный	15/20/ 20	35,25/47/47
Итого:	552/708/695	513,71/697,75/660,34

Уплотненный полдник с ужином

Пудинг рыбный	45/15 /60/20/ 60/30	142,85/174,03/187,35
Картофельное пюре	120/140/150	127,72/148,15/148,15
Чай с сахаром	150/5 180/6/180/6	19,93/ 23,94/23,94
Хлеб пшеничный	20/25/40	47/58,81/58,81
Апельсин	100/100/100	47/47/47
Печенье	10/20/20	54,20/108,40/108,40
Итого:	465/550/591	438,72/560,33/625,03
Итого за день:	1532/1847/1944	1321,79/1706/1823,05

Приятного аппетита