



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

МЕНЮ

24.01.2023 год ясли сад школа

Завтрак

Наименование блюда	Объем блюда	Энергетическая ценность, ккал
Каша полбяная молочная с маслом диетчикам – каша полбяная с маслом	140/3/180\3 180/3	123,31/ 183,44/129,85
Какао с молоком	150 180 180	58,83 /58,83/58,83
Бутерброд с маслом сливочным, сыром диетчикам- бутерброд с маслом сливочным	25/5/5 30\5\5 30/5/5	107,57 /120,67/120,67
Итого:	358/403/403	289,71/362,93/362,93

Второй завтрак

Ряженка	150/180/200	73,40/ 93,85/104,27
---------	-------------	---------------------

Обед

Борщ со свежей капустой, картофелем со сметаной на мясном бульоне, диетчикам – щи с картофелем свежей капустой на мясном бульоне	150/7 180/7/180/10	73,55 /85,97/107,31
Салат из картофеля с солеными огурцами, диетчикам- салат из картофеля сморковью	30 /50 /50	25,71/ 42,85/42,85
Плов из отварной говядины	150/200/200	212,45/282,55/282,55
Компот из свежемороженых фруктов	150 /180/180	51,73/60/60
Хлеб пшеничный	20/ 25/25	47,00/ 58,75 /58,75
Хлеб ржаной	35 /45 /45	69,23/ 89,19/89,19
Итого:	575/705/753	494,99/640,06/708,02

Уплотненный полдник с ужином

Запеканка творожная с ягодным соусом	110/20/130/20/130/ 20	237,04/ 272,60/272,60
Чай с сахаром с лимоном	150/5/5/180/6/7/18 0/6/7	21,89/26,12/26,12
Булочка дорожная	35/50/50	112,24/160,50/160,50
Сок в индивидуальной упаковке	125/125/125	56,25/56,25/56,25
Итого:	450/518/518	427,42/515,47/515,47
Всего:	1533,00/1806/1874	1285,52/1612,31/1690,6

9

Приятного аппетита!