

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (1 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша «Дружба» молочная с маслом сливочным	140/3	155,56	180/5	207,60
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,5	30/5	111,6
	Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Помидоры свежие	40	8,8	60	13,2
	Суп вермишелевый с картофелем с мясными фрикадельками	150/ 10	90,56	180/ 10	114,56
	Котлеты рубленые из говядины	50	150,76	70	211,06
	Каша ячневая вязкая с маслом сливочным	110/2	115,7	130/3	137,73
	Напиток их сухофруктов	150	57	180	68,18
	Хлеб пшеничный	15	35	25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,1
полдник Йодыкан сон	Кисломолочный напиток	150	75	180	90
	Кондитерское изделие	20	249	20	192
Ужин Кичке аш	Котлеты рыбные	50	89	70	124,56
	Пюре картофельное	120	109,8	140	128,10
	Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,10
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,50
			1460,74		1730,71