

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (10 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	185,66	180/5	251,91
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
	Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
2 завтрак	Сок	125	52,77	180	76
Обед Тошке аш	Огурцы свежие порционно	40	4,8	60	7,2
	Рассольник «Ленинградский» с мясом говядины, со сметаной	150/ 10/6	88,9	180/ 10/7	103,39
	Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	102,20	70/3	144,36
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	138,16	130	163,28
	Кисель	150	62,70	180	75,24
	Хлеб пшеничный			25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,30	45	89,1
полдник Йодыкан сон	Молоко кипяченое	150	85	180	96,3
	Кондитерское изделие	20	90,20	50	90,20
Ужин Кичке аш	Каша гречневая вязкая с мясом и овощами	150	201,38	180	268,5
	Напиток из шиповника	150/5	52,50	180/6	79,38
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,50
			1338,91		1726,95