

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (2 день) .

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша полбяная молочная с маслом сливочным	140/3	162	180/5	202,64
	Бутерброд с маслом Сливочным, сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
	Какао с молоком	180/6	58,83	180/6	58,83
2 завтрак	Сок	125	52,77	180	76
Обед Тошке аш	Салат из картофеля с солеными огурцами	40	44,56	60	66,84
	Борщ со свежей капустой с картофелем на курином бульоне с куриными фрикадельками , со сметаной	150/ 10/7	94,08	180/ 10/7	106,63
	Тефтели куриные запеченные в сметанно-томатном соусе	40/20	90	50/25	112,5
	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	110/3	134,38	130/3	155,22
	Компот из свежих яблок	150	46,05	180	55,26
	Хлеб пшеничный	20	47	25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,30	45	89,1
полдник Йодыкан сон	Кисломолочный напиток	150	76	180	91,80
	Булочка дорожная	35	112,35	50	165,50
Ужин Кичке аш	Запеканка творожная с повидлом	100/30	345,50	120/30	418,50
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	21,78	180/6/ 7	26,48
			1470,27		1812,82