

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (3 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/4	213,96	180/5	274,16
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,5	30/5	111,6
	Чай с молоком, сахаром	170/6	70,41	180/6	72,7
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Салат из моркови с сахаром/ из моркови	40	32,68	60	21,8
	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне, с мясом	150/ 10	103,78	180/ 10	121,57
	Плов из отварной говядины	150	297	200	396
	Компот из урюка	150	44,85	180	68,20
	Хлеб пшеничный	20	47	20	47
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
полдник Йодыкан сон	Молоко кипяченое	150	85	180	96,30
	Кондитерское изделие	20	90,20	50	90,20
Ужин Кичке аш	Фрикадельки рыбные отварные	50	55	80	88
	Картофель тушеный с овощами в соусе	120	172,80	140	201,60
	Напиток из шиповника	150/5	52,5	180/6	79,38
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,50
			1552,28		1785,12