

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (4 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	173,36	180/3	223,41
	Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	25/5/ 10	106,70	30/5/ 10	119,8
	Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
2 завтрак	Сок	125	52,77	180	76
Обед Тошке аш	Помидоры свежие	40	8,8	50	13,2
	Суп картофельный с пшенной крупой на курином бульоне, с мясом птицы	150/ 10	77,65	180/ 10	76,57
	Птица тушеная в соусе с овощами	150	198	200	264
	Компот из изюма и яблок	150	51,09	180	108
	Хлеб пшеничный			25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
полдник Йодыкан сон	Кисломолочный напиток	150	76	180	91,8
	Кондитерское изделие	20	90,20	20	90,20
Ужин Кичке аш	Омлет натуральный с сыром	130	253,70	150	347,50
	Чай с сахаром	150/5	20,08	180/6	24,10
	Хлеб пшеничный	25	58,75	30	70,50
			1279,48		1695,61