

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (5 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Суп молочный с геркулесовой крупой	180	64,08	200	71,2
	Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
	Какао с молоком	150/5	48,86	180/6	58,83
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Огурцы свежие порционно	40	4,8	60	7,2
	Рассольник домашний на мясном бульоне с куриными фрикадельками, со сметаной	150/ 11/5	99,46	180/ 11/5	113,2
	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	108,6	40/40	144,8
	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	110/2	162,47	130/2	192,01
	Кисель	150	62,70	180	75,24
	Хлеб пшеничный			25	58,75
	Хлеб ржаной	40	79,20	45	89,1
полдник Йодыкан сон	Молоко кипяченое	150	85	180	96,3
	Кондитерское изделие	20	90,20	50	90,20
Ужин Кичке аш	Эч-почмак с говядиной	75	310,72	100	414,29
	Чай с лимоном и сахаром	150/5/ 5	21,78	180/6/ 7	26,48
			1300,54		1613,37