

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (6 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140/4	173,36	180/3	208,76
	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	Сок	125	52,77	180	76
Обед Тошке аш	Салат из моркови с сахаром/ салат из моркови	40	32,68	60	21,8
	Суп из овощей на курином бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной	150/ 11/5	86,82	180/ 11/6	101,49
	Ежики куриные в сметано- томатном соусе	40/20	77,42	50/25	96,78
	Вермишель отварная	110	114,62	130	135,46
	Напиток их сухофруктов	150	73,33	180	68,18
	Хлеб пшеничный			25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
полдник йодыкан сон	Кисломолочный напиток	150	76	180	91,8
	Булочка с сахаром	35	95,67	50	170,67
Ужин Кичке аш	Запеканка творожная с повидлом	100/ 30	345,5	120/ 30	418,5
	Напиток из шиповника	150/5	52,5	180/6	79,38
			1418,88		1800,97