

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (7 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	140/3	207,36	180/5	274,16
	Бутерброд с маслом сливочным, сыром	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77
	Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Салат из отварной свеклы с маслом растительным	40	37,56	60	56,34
	Суп картофельный с клецками на мясном бульоне с мясом	150/ 10	101,38	180/ 10	121,66
	Гуляш из отварной говядины	30/30	98,4	40/40	131,20
	Пюре картофельное	120	109,80	140	128,10
	Компот из свежих яблок	150	46,05	180	55,26
	Хлеб пшеничный			25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
полдник Йодыкан сон	Кисломолочный напиток	150	75	180	90
	Мармелад	35	83	13,5	83
Ужин Кичке аш	Расстегай с рыбой	100	220	100	220
	Чай с сахаром и лимоном	150/5 /5	21,78	180/6/ 7	26,48
			1274,98		1552,49