

Утверждаю

Заведующий МБДОУ Д/с №31 «Солнышко»

Шайдуллина Э.М.

Меню (9 день)

	Наименование блюда	Выход блюда (гр)/Энергетическая Ценность (ккал)			
		1-3 года		3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	140/3	191,96	180/3	241,16
	Бутерброд с маслом сливочным	25/5	98,5	30/5	111,6
	Чай с молоком, сахаром	180/6	72,7	180/6	72,7
2 завтрак	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Салат из свежей капусты	40	34,96	60	53,88
	Суп –лапша домашняя на курином бульоне , с мясом птицы	150/ 10	95,65	180/ 10	114,78
	Жаркое из отварной птицы по- домашнему	150	252,86	180	303,43
	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
	Кондитерское изделие	20	90,20	20	90,2
Ужин Кичке аш	Ватрушка с творогом	75	310,72	90	402,05
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	21,78	180/6/ 7	26,48
			1434,96		1771,11