

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	
<b>Завтрак</b> <b>Иртэнге</b> <b>аш</b>	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
<b>2 завтрак</b>	Фрукты свежие	100	47	100	47
<b>Обед</b> <b>Тошке</b> <b>аш</b>	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
<b>полдник</b> <b>Йодыкан</b> <b>сон</b>	Кисломолочный напиток	150	76	180	91,8
	Кондитерское изделие	20	90,20	20	90,2
<b>Ужин</b> <b>Кичке</b> <b>аш</b>	Ватрушка с творогом	75	310,72	90	402,05
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/ 5	21,78	180/6/ 7	26,48
			<b>1434,96</b>		<b>1771,11</b>