

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсн"

Строкина Н.И.

## Меню (5 день)

**17 июля**

|                                         | Наименование блюда                                     | Выход блюда(гр)/Энергетическая<br>ценность(ккал) |        |           |        |
|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|--------|-----------|--------|
|                                         |                                                        | с 1-3 лет                                        |        | с 3-7 лет |        |
| <b>Завтрак</b><br><b>Иртэнге аш</b>     | Каша жидкая молочная<br>гречневая, с маслом сливочным  | 140/3                                            | 180,10 | 180/3     | 225,90 |
|                                         | Чай без сахара, с мармеладом                           | 170/10                                           | 48,15  | 180/20    | 96,3   |
|                                         | Бутерброд с сыром, маслом<br>сливочным                 | 25/5/5                                           | 115,67 | 30 5 5    | 128,77 |
| <b>2 завтрак</b><br><b>2 Иртэнге аш</b> | Фрукты свежие                                          | 100                                              | 47     | 100       | 47     |
| <b>Обед</b><br><b>Тошке аш</b>          | Огурцы свежие порционно                                | 30                                               | 3,6    | 50        | 6      |
|                                         | Суп гороховый с картофелем, с<br>мясными фрикадельками | 150/10                                           | 108,56 | 180/10    | 126,35 |
|                                         | Тефтели мясные                                         | 50                                               | 92,46  | 70        | 129,44 |
|                                         | Рагу из овощей                                         | 120                                              | 162,29 | 150       | 202,86 |
|                                         | Компот из свежих фруктов                               | 150                                              | 32,89  | 180       | 39,47  |
|                                         | Хлеб ржаной                                            | 40                                               | 79,2   | 45        | 89,19  |
| <b>Полдник</b><br><b>Йокыдан сон</b>    | Кисломолочный напиток                                  | 150                                              | 76     | 180       | 92     |
|                                         | Кондитерское изделие                                   | 20                                               | 66,2   | 20        | 66,2   |
| <b>Ужин</b> <b>Кичке</b><br><b>аш</b>   | Рыба тушеная с овощами                                 | 40/20                                            | 105    | 50/25     | 196,18 |
|                                         | Пюре картофельное                                      | 120                                              | 109,8  | 140       | 128,1  |
|                                         | Хлеб пшеничный                                         | 20                                               | 47     | 35        | 82,25  |
|                                         | Чай с сахаром и лимоном                                | 150/5/5                                          | 21,78  | 180/6/7   | 26,48  |
|                                         |                                                        |                                                  |        |           |        |