



Утверждаю

Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн".

Строкина Н.И.

Меню (8 день)

18 марта

|                           | Наименование блюда                              | Выход блюда(гр)/Энергетическая ценность(ккал) |        |           |        |
|---------------------------|---|---|--------|-----------|--------|
|                           |   | с 1-3 лет                                     |        | с 3-7 лет |        |
|                           |   |   |        |           |        |
| Завтрак<br>Иртэнге аш     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   | 140/3   | 185,66 | 180/3     | 238,71 |
|                           | Какао с молоком                                 | 180/6   | 90,78  | 180       | 90,78  |
|                           | Бутерброд с маслом сливочным                    | 25/5  | 98,5   | 30 5      | 111,68 |
| 2 завтрак<br>2 Иртэнге аш | Сок   | 200   | 84,8   | 200       | 84,8   |
| Обед<br>Тошке аш          | Винегрет овощной                                | 40  | 50,04  | 50        | 75,06  |
|                           | Щи со свежей капустой с картофелем ,со сметаной | 150/10/5                                      | 81,56  | 180/10/7  | 84,8   |
|                           | Тефтели мясные в томатном соусе                 | 45/15   | 94,39  | 60/20     | 125,85 |
|                           | Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным   | 110/2   | 170,14 | 130/3     | 205,27 |
|                           | Компот из урюка                                 | 150   | 56,83  | 180       | 68,2   |
|                           | Хлеб пшеничный                                  | 20  | 47     | 30        | 70,57  |
|                           | Хлеб ржаной                                     | 35  | 69,3   | 45        | 89,1   |
| Полдник<br>Йоқыдан сон    | Кисломолочный напиток                           | 150   | 76     | 180       | 92     |
|                           | Кондитерское изделие                            | 20  | 67,8   | 20        | 67,8   |
| Ужин<br>Кичке аш          | Пудинг творожный с повидлом                     | 110/20  | 330,5  | 130/20    | 360,2  |
|                           | Чай с сахаром                                   | 150/5   | 20,08  | 180/6     | 24,1   |
|                           |   |   |        |           |        |