

Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн"

Строкина Н.И.

Меню (7 день)

3 февраля

|                           | Наименование блюда                                               | Выход блюда(гр)/Энергетическая ценность(ккал) |        |           |        |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-----------|--------|
|                           |                                                                  | с 1-3 лет                                     |        | с 3-7 лет |        |
| Завтрак<br>Иртэнге аш     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным                         | 140/3                                         | 171,47 | 180/3     | 214,8  |
|                           | Кофейный напиток с молоком                                       | 180/6                                         | 74,58  | 180 6     | 74,58  |
|                           | Бутерброд с маслом сливочным, с сыром                            | 25 5 5                                        | 115,67 | 30 5 5    | 128,77 |
| 2 завтрак<br>2 Иртэнге аш | Фрукты свежие                                                    | 100                                           | 47     | 100       | 47     |
| Обед Тошке аш             | Салат из квашенной капусты                                       | 40                                            | 25,71  | 50        | 42,85  |
|                           | Борщ со свежей капустой с картофелем на кур. бульоне со сметаной | 150/5/5                                       | 70,31  | 180/7     | 85,97  |
|                           | Гуляш из отварной птицы                                          | 30/30                                         | 92,63  | 40/40     | 123,51 |
|                           | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным                   | 110/2                                         | 136,73 | 130/3     | 165,79 |
|                           | Компот из свежих яблок                                           | 150                                           | 85,95  | 180       | 103,14 |
|                           | Хлеб пшеничный                                                   | 20                                            | 47     | 30        | 70,57  |
|                           | Хлеб ржаной                                                      | 35                                            | 69,23  | 45        | 89,1   |
| Полдник                   | Кисломолочный напиток                                            | 150                                           | 76     | 180       | 92     |
| Ужин Кичке аш             | Рассегай с рыбой                                                 | 100                                           | 220    | 100       | 220    |
|                           | Напиток из шиповника                                             | 150/5/5                                       | 26,15  | 180/6/7   | 31,38  |