



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн"

Строкина Н.И.

Меню (5 день)

30 января

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)/Энергетическая ценность(ккал)			
		с 1-3 лет		с 3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша жидкая молочная 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 сливочным	25/5/5	115,67	30 50 5	128,77
2 завтрак 2 Иотэнге аш	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Салат из моркови с сахаром	40	20,92	60	31,38
	Суп гороховый с картофелем,с 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
Полдник Йоқыдан сон Ужин Кичке аш	Кисломолочный напиток	150	76	180	92
	Кондитерское изделие	20	66,2	20	66,2
	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