



УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн"

Строкина Н.И.

Меню (5 день)

13 марта

| | 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 5 5 | 128,77 |
| 2 завтрак 2 Иртэнге аш | Фрукты свежие | 100 | 47 | 100 | 47 |
| Обед | Салат из моркови с сахаром | 40 | 20,92 | 60 | 31,38 |
| Тoшке аш | 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 | Кисломолочный напиток | 150 | 76 | 180 | 92 |
| Ужин Кичке аш | 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 |
| | | | | | |