

Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн"

Строкина Н.И.

Меню (7 день)

30 сентября

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)/Энергетическая ценность(ккал)			
		с 1-3 лет		с 3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140/3	173,76	180/3	223,41
	Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
	Бутерброд с маслом сливочным, с сыром	25 5 10	132,83	30 5	146,1
2 завтрак 2 Иртэнге аш	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Огурцы свежие порционно	30	3,6	50	6
	Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки	150	86,55	180	120,08
	Гуляш из отварной индейки	30/30	102,23	40/40	136,31
	Каша перловая с овощами и маслом сливочным	110/2	112,94	130/3	137,68
	Компот из свежих яблок	150	46,05	180	55,26
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Полдник Йокыдан сон	Кондитерское изделие(пряники)	35	128,1	35	128,1
	Кисломолочный напиток(кефир)	150	75	180	90
Ужин Кичке аш	Омлет натуральный	130	256,67	150	335,23
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
	Хлеб пшеничный	20	47	25	58,75