

Утверждаю
Заведующий МБДОУ №50 "Детский сад" Сидорова Н.И.

Меню (7 дней)
18 марта

	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 Топшке аш	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	37,56	60	56,34
	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
	Пюре гороховое	110	150,7	140	178,1
	Компот из свежих яблок	150	46,05	180	55,26
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Полдник Йокедан сон Ужин Кичке аш	Кондитерское изделие(пирожки)	35	128,1	35	128,1
	Кисло-молочный напиток(кефир)	150	75	180	90
	Рыба, тушеная с овощами	40/20	196,18	50/25	245,23
	Рис отварной рассычатый с маслом	110/2	162,47	130/2	192,01
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
	Хлеб пшеничный			25	58,75