



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн"
Строкина Н.И.

МЕНЮ (10 дней)

30 мая

	наименование блюда	Выход блюда(гр)/Энергетическая ценность(ккал)			
		с 1-3 лет		с 3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140/3	185,66	180/3	233,1
	Кофейный напиток с молоком	180/6	42,67	180/6	42,67
	Бутерброд с сыром,с маслом	25 10 5	132,83	30 5	146,1
2 завтрак	Сок	125	52,77	180	76
Обед Төшке аш	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	37,56	60	56,34
	Суп картофельный с рисовой крупой,с мясными фрикадельками,со сметаной	150/10/5	72,05	180/10/5	79,6
	Котлеты рыбные с маслом сливочным	50/2	102,2	70/3	144,36
	Макаронные изделия отварные с овощами	110	138,16	130	163,28
	Кисель	150	62,7	180	75,24
	Хлеб пшеничный			25	58,75
	Хлеб ржаной	35	69,3	45	89,1
Полдник Йокьдан сон аш	Кисломолочный напиток	150	76	180	91,8
	Булочка "Российская"	30	88,5	30	88,5
Ужин Кичке аш	Каша вязкая гречневая с мясом и овощами	150	201,38	200	268,5
	Напиток из шиповника	150/5	52,5	180/6	79,38
	Хлеб пшеничный	20	47	30	70,5