

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ

**МЕНЮ**

на 29.03.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции				Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша манная молочная с маслом сливочным	180/5	5,47	6,75	29,10	199,50	1,05	ТТК №4Д
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	1,43	№397 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
<b>Итого:</b>	400	11,43	14,44	60,41	417,84	2,48	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Фрукты свежие ЯБЛОКИ	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№386 СБ дошк2016
<b>Итого:</b>	120	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
<b>ОБЕД</b>							
Винегрет с солеными огурцами	60	0,84	6,02	4,37	75,06	5,78	№46,сб дошк 2016
Щи со свежей капустой и картофелем на курином бульоне с куриными фрикадельками и,со сметаной	180/15/7	3,49	6,59	7,13	106,79	11,54	№73,сб дошк 2016
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	50/25	7,26	7,86	5,74	123,03	0,84	ТТК 698 от 09.04.2021
Вермишель отварная с маслом сливочным	130/3	4,93	2,75	27,70	155,22		№ 219, сб дошк2016
Напиток из цитрусов	180	0,41	0,09	30,59	127,08	10,8	№392 СБ дошк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	695	19,90	23,85	93,36	676,28	28,96	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
Молоко кипяченое		5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№ 419 СБ дошк 2016
Молоко	180						
Кондитерские изделия Печенье	40	3,00	3,92	29,76	166,80		табл 6 стр 136,Ддели +,2012
Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,26	№229,СБ дошк2016
Чай с сахаром	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10	0,03	№ 392 Дели 2010
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134,Дели + 2012
<b>Итого:</b>	586	24,50	33,51	61,82	647,36	2,63	
<b>ВСЕГО:</b>		57,18	72,10	227,73	1805,98	124,07	

Заведующий  
Завхоз  
Повар



Г.М.Шакирова  
Э.Р.Хамидулина  
А.Ф.Аксанова