

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ

**МЕНЮ**

на 05.04.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 3- ий

Наименование блюд и продуктов	Масса порции				Энергетическая	Витамин	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	ценность	С	
<b>ЗАВТРАК</b>							
каша кукурузная молочная с маслом сливочным	180/5	6,84	7,10	45,66	274,20	0,86	ТТК №2Д
Чай с молоком, сахаром	180/6	2,67	2,27	10,34	72,70	1,20	№, 413 сб дошк 2016
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели 2010
Итого:	406	11,80	13,86	71,49	458,50	2,06	
<b>2 - ой ЗАВТРАК</b>							
Сок (или нектар) в ассортименте	180	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	№418 сб дошк 2016
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	3,60	
<b>ОБЕД</b>							
Фрукты свежие (яблоки, апельсины, банан, мандарины)	100	0,40	0,40	9,60	47,0	10	№386 СБ дошк 16
Суп картофельный с пшеничной крупой на мясном бульоне	180	1,42	1,95	8,72	61,74	5,94	№86 сб дошк 2016
Плов из отварной говядины	200	20,40	19,11	32,51	396,00	0,35	№ 443 сб дошк 2004
Напиток из вишни	180	0,29	0,07	25,38	104,94	2,43	ТТК
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	705	25,48	22,07	94,23	698,78	18,72	
<b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>							
<b>МОЛОКО Кипяченое</b>							
Молоко	180	5,22	4,50	8,64	96,30	2,34	№419 СБ дошк 2016
Фрикадельки рыбные отварные	80	13,41	2,82	1,14	88,00	1,33	№279 сб дошк 2016
Картофель тушёный с овощами в соусе	140	3,05	11,75	21,15	201,60	18,64	№144 сб дошк 2016
Чай с мармеладом	160/13,5	0,07	0,02	10,74	43,34	0,02	№ 411 сб дошк 2016
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Итого:	603,5	24,02	19,33	56,43	499,74	22,33	
ВСЕГО:	1894,5	62,20	55,26	240,32	1733,34	46,71	

Заведующий  
Завхоз  
Повар



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