

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ

**МЕНЮ**

на 07.04.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 5 - ый

| Наименование блюд и продуктов                            | Масса порции  | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамины     | Сборник рецептур            |
|--|---------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
|  |               | белки            | жиры         | угл-ды        |                         |              |                             |
| <b>ЗАВТРАК</b>   |               |                  |              |               |                         |              |                             |
| Суп молочный с вермишелью                                | 200           | 4,38             | 3,80         | 14,36         | 120,00                  | 0,66         | №100, сб шк 2016            |
| Какао с молоком  | 180           | 3,67             | 3,19         | 15,82         | 106,74                  | 1,43         | № 397 Дели 2010             |
| Бутерброд с сыром, маслом сливочным                      | 30.10.2005    | 2,29             | 4,50         | 15,51         | 111,68                  |              | №1 Дели2010                 |
| <b>Итого:</b>  | <b>425,00</b> | <b>12,98</b>     | <b>14,15</b> | <b>45,67</b>  | <b>372,84</b>           | <b>2,20</b>  |                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                    |               |                  |              |               |                         |              |                             |
| Сок (или нектар) в ассортименте                          | 180           | 0,90             |              | 18,18         | 76,32                   | 3,60         | № 418СБ дошк. 2016          |
| <b>Итого:</b>  | <b>180</b>    | <b>0,90</b>      | <b>0,00</b>  | <b>18,18</b>  | <b>76,32</b>            | <b>3,60</b>  |                             |
| <b>ОБЕД</b>  |               |                  |              |               |                         |              |                             |
| Икра кабачковая  | 50            | 0,60             | 2,37         | 3,85          | 38,75                   | 3,75         | № 57 СБ дошк 2016           |
| Суп из овощей на мясном бульоне, со сметаной             | 180/7         | 1,32             | 4,64         | 6,84          | 79,91                   | 7,5          | ТТК 535 23,12,2020          |
| Гуляш из отварной говядины                               | 40/40         | 10,69            | 11,26        | 2,62          | 131,20                  | 0,96         | 293 сб дошк 2016            |
| Рис отварной рассыпчатый                                 | 130           | 3,16             | 4,66         | 31,79         | 181,74                  |              | №332 сб дошк 2016           |
| Компот из яблок  | 180           | 0,14             | 0,14         | 25,05         | 103,14                  | 0,81         | № 390, сб дошк 2016         |
| Хлеб ржаной  | 45            | 2,97             | 0,54         | 17,82         | 89,10                   |              | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>672</b>    | <b>18,89</b>     | <b>23,61</b> | <b>88,01</b>  | <b>623,84</b>           | <b>13,02</b> |                             |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                               |               |                  |              |               |                         |              |                             |
| Молоко кипяченое   | 180           | 5,22             | 4,50         | 8,64          | 96,30                   | 2,34         | №419 Сб дошк 2016           |
| Молоко   |               |                  |              |               |                         |              |                             |
| Запеканка картофельная с мясом птицы со сметанным соусом | 150/30        | 17,88            | 18,64        | 21,55         | 317,99                  | 5,12         | №308, сб дошк 2016          |
| Чай с сахаром или лимоном                                | 180/6/7       | 0,13             | 0,03         | 6,23          | 26,48                   | 2,83         | №393 Дели 2010              |
| Хлеб пшеничный   | 30            | 2,28             | 0,24         | 14,76         | 70,50                   | 0,00         | табл 6 стр 144, Дели + 2012 |
| <b>Итого:</b>  | <b>603</b>    | <b>25,51</b>     | <b>23,60</b> | <b>51,18</b>  | <b>511,27</b>           | <b>10,29</b> |                             |
| <b>ВСЕГО:</b>  | <b>1880</b>   | <b>58,28</b>     | <b>61,36</b> | <b>203,04</b> | <b>1584,27</b>          | <b>29,11</b> |                             |

Заведующий  
Завхоз  
Повар



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