

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ

МЕНЮ

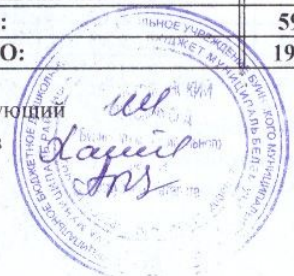
на 11.03.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 7- ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые			Энергетическая ценность	Витамин С	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал		
ЗАВТРАК							
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180/3	5,35	5,42	38,58	225,00	0,86	ТТК №8 Д,
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/10/5	4,93	7,16	15,49	146,10	0,11	№3 Сб дошк 2016
Итого:	413	13,62	14,99	68,42	461,64	2,14	
2 - ой ЗАВТРАК							
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	
ОБЕД							
Салат из зеленого горошка к/с	50	1,49	2,59	3,13	41,80	6	№10 СБ дошк 2016
Суп картофельный с клецками на курином бульоне с мясными фрикадельками	180/15	5,55	5,06	13,64	83,50	4,14	№91, 128 сб дошк 2016
Рагу из овощей с мясным фаршем	150/50	14,23	24,98	12,46	333,86	19,05	№148, сб дошк 2023
Ватрушка с творогом	75,00	9,22	5,48	29,18	202,00	0,04	№410, 468 шк 2017
Напиток из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	120	0,65	№394 Сб дошк 2016
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели +2012
Итого:	745	34,06	38,74	105,04	919,54	29,95	0,00
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток Кефир	180/3	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№ 420 СБ дошк 2016
Биточки рубленые из рыбы	70	8,54	5,43	10,28	124,60	0,22	ТТК №3
Каша гречневая рассыпчатая с овощами с маслом сливочным	130/3	3,80	2,37	26,43	141,96	0,48	№180, сб дошк2016
Чай с мармеладом	160/13,5	0	0	10,74	43,340	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:	590	20,00	12,63	69,53	471,90	2,00	
ВСЕГО:	1928	52,41	66,36	261,17	1929,39	37,69	

Заведующий
Завхоз
Повар



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