

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ

**МЕНЮ**

на 19.05.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		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 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		
<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 илимоном	180/6/7	0,13	0,03	6,23	26,48	2,83	№393 Дели 2010 табл 6 стр 144, Дели + 2012
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,00	
<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.Хамидулина  
А.Ф.Аксанова