

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ
МЕНЮ

на 20.04.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 4 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции				Энергетическая ценность	Витамин	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды	Ккал	С	
ЗАВТРАК							
Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180/3	3,91	7,24	25,02	180,86		ТТК № 10Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели 2010
Бутерброд с маслом сливочным, с повидлом	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80	0,16	
Итого:	408	9,11	14,17	56,76	391,20	1,33	
2 - ой ЗАВТРАК							
Фрукты свежие	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	№ 184 табл Дели 2012
Апельсины	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
Итого:	150	1,35	0,30	12,15	64,50	90,00	
ОБЕД							
Салат из свеклы отварной с яблоками	60	0,65	3,65	6,72	62,34	3,86	№36, сб дошк2016
Суп картофельный гороховый на курином бульоне	200	4,39	4,21	13,23	118,6	4,66	№87, сб дошк2016
Птица, тушеная в соусе с овощами	200	17,39	13,83	17,20	264,00	11,61	№319 Сб дошк 2016
Компот из сухофруктов	180	0,60	0,08	28,81	119,52	0,65	№394 СБ дошк 2016
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,00	табл 6 стр 134, Дели + 2012
Хлеб ржаной	45	2,97	0,54	17,82	89,10		табл 6 стр 144, Дели + 2012
Итого:	710	28,30	22,51	96,08	712,31	20,78	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток Кефир	180/3	5,31	4,58	7,32	91,50	1	№420 СБ дошк 2016
Булочка с сахаром	50	3,80	2,60	24,46	136,67	0,15	№442 СБ шк 2017
Омлет с сыром	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,25	№229,с6 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
Итого:	616	25,39	32,26	55,20	612,42	1,71	
ВСЕГО:	1884	64,15	69,24	220,19	1780,43	113,82	

Заведующий
Завхоз
Повар



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