

Мешеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ

МЕНЮ

на 22.05.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 6 - ый

| Наименование блюд и продуктов                             | Масса порции   | Пищевые вещества |              |               | Энергетическая ценность | Витамин       | Сборник рецептов              |
|---|----------------|------------------|--------------|---------------|-------------------------|---------------|-------------------------------|
|   |                | белки            | жиры         | угл-ды        | Ккал                    | С             |                               |
| <b>ЗАВТРАК</b>  |                |                  |              |               |                         |               |                               |
| Каша пшеничная молочная с маслом сливочным                | 180/3          | 5,04             | 8,18         | 28,77         | 208,76                  | 0,66          | ТТК №6Д                       |
| Чай с молоком, с 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                  | 0,04          | №1 ДЕЛИ2010                   |
| Итого:  | 404            | 10,01            | 14,95        | 54,60         | 396,06                  | 1,20          |                               |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК</b>                                     |                |                  |              |               |                         |               |                               |
| Фрукты свежие ЯБЛОКИ                                      | 100            | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 10,00         | №386 сб дошк 2016             |
| Итого:  | 100            | 0,40             | 0,40         | 9,80          | 47,00                   | 10,00         |                               |
| <b>ОБЕД</b>   |                |                  |              |               |                         |               |                               |
| Салат из квашенной капусты                                | 60             | 1,02             | 3,00         | 5,37          | 52,68                   | 10,69         | №47 СБ шк 2016                |
| Рассольник домашний с куриными фрикадельками, со сметаной | 180/15/7       | 3,73             | 6,69         | 10,58         | 124,61                  | 9,63          | №81,СБ дошк2016               |
| Жаркое, из птицы домашнему                                | 180            | 16,66            | 18,61        | 17,05         | 303,43                  | 6,95          | ТТК 580/а 24.06.2020          |
| Кисель  | 180            | 0,54             | 0,09         | 28,18         | 115,24                  | 0,99          | №648 сб дошк 2004             |
| Хлеб ржаной   | 45             | 2,97             | 0,54         | 17,82         | 89,10                   |               | табл 6 стр 144, Дели + 2012   |
| Итого:  | 667            | 24,93            | 28,94        | 79,01         | 685,06                  | 28,26         |                               |
| <b>УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК</b>                                |                |                  |              |               |                         |               |                               |
| Кисломолочный напиток                                     |                | 5,22             | 4,50         | 7,56          | 91,20                   | 0,54          | № 420 СБ дошк 2016            |
| Катык   | 180,00         |                  |              |               |                         |               |                               |
| ПЕЧЕНЬЕ   | 40             | 3,00             | 3,92         | 29,76         | 166,80                  |               | табл 6 стр 136, Ддели +, 2012 |
| Вареники ленивые со сметанным соусом                      | 130/20         | 19,51            | 10,40        | 21,00         | 255,32                  | 0,26          | №251 СБ дошк 2016             |
| Напиток из шиповника                                      | 30,00          | 0,61             | 0,25         | 18,68         | 79,38                   | 90,00         | № 399 Дели2016                |
| Итого:  | 556            | 28,34            | 19,07        | 77,00         | 592,70                  | 90,80         |                               |
| <b>ВСЕГО:</b>   | <b>1727,00</b> | <b>63,67</b>     | <b>63,35</b> | <b>220,41</b> | <b>1717,82</b>          | <b>130,26</b> |                               |

Заведующий  
Завхоз  
Повар



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