

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ

МЕНЮ

на 25.03.2023

с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 7- ой

| Наименование блюд и продуктов | Масса порции | Пищевые белки | жиры | угл-ды | Энергетическая ценность | Витамин С | Сборник рецептов |
|--|--------------|---------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-----------------------------|
| 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 | 180/3 | 5,31 | 4,58 | 7,32 | 91,50 | 1,28 | № 420 СБ дошк 2016 |
| Кефир | | | | | | | |
| 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.Хамидуллина
А.Ф.Аксанова