

Мещеряковский детский сад Буинского муниципального района РТ
МЕНЮ
 на 03.04.2023
 с 12 - часовым пребыванием от 3 до 7 лет

День 1 - ый

Наименование блюда и продуктов	Масса порции				Энергетическая ценность Ккал	Витамин С	Сборник рецептов
		белки	жиры	угл-ды			
ЗАВТРАК							
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	180/5	5,36	9,85	29,49	229,05	0,85	ТТК №7Д
Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	1,17	№395 Дели2010
Бутерброд с маслом сливочным	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60		№1 Дели2010
Итого:	400	10,50	16,76	59,34	356,99	2,03	
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 моркови с яблоками	60	0,63	1,05	5,18	24,24	2,63	ТТК от 25.01.2023
Суп картофельный с вермишелью и с мясными фрикадельками	180/15	4,28	3,90	12,60	111,34	6,18	№88 СБ дошк 2016
Котлеты рубленые из говядины	70	11,79	13,09	11,51	211,06	0,84	ТТК от 25.01.2023
Капуста тушеная	130	2,65	4,78	10,26	100,10	22,2	№303 сб 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:	680	22,92	23,44	86,19	655,36	32,50	
УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК							
Кисломолочный напиток	180/3	5,31	4,58	7,32	91,50	1,28	№420 СБ дошк 2016
Кефир							
Кондитерские изделия Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50		Ддели +, 2012 табл 6 стр
Пудинг рыбный	60/20	11,97	3,91	5,87	106,67	0,16	№286 СБ дошк 2016
Пюре Картофельное	140	2,86	4,48	19,08	128,10	16,95	№ 339 СБ дошк 2016
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	14,77	70,57	0,00	+2012
Итого:	639	23,23	19,32	65,54	529,37	18,42	
ВСЕГО:	1899,00	57,55	59,52	229,25	1692,24	56,54	

Заведующий
 Завхоз
 Повар



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