

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
 детский сад комбинированного вида № 20 «Ладушки»  
 Бугульминского муниципального района Республики Татарстан



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующая ДОУ №20 «Ладушки»  
 Э.Н. Резванова

МЕНЮ НА 01.06.2023.

Блюдо	Ясли с 1 до 3 лет					Сад с 3 до 7 лет				
Завтрак:	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность
Каша ячневая молочная с маслом слив.	140/3	3,05	6,11	19,47	145,06	180/3	3,91	7,24	25,02	180,86
Кофеинный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,35	90,54	180	2,85	2,41	14,35	90,54
Бутерброд с маслом сливочным и повидлом	25/5/10	1,98	4,38	14,82	106,70	30/5/10	2,35	4,52	17,39	119,80
<b>Итого:</b>	<b>363</b>	<b>7,87</b>	<b>12,90</b>	<b>48,64</b>	<b>342,30</b>	<b>408</b>	<b>9,11</b>	<b>14,17</b>	<b>56,76</b>	<b>391,20</b>
<b>2-ой завтрак</b>										
Апельсин	150	1,35	0,30	1,15	64,50	150	1,35	0,30	12,15	64,50
<b>Итого:</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>	<b>150</b>	<b>1,35</b>	<b>0,30</b>	<b>12,15</b>	<b>64,50</b>
<b>Обед</b>										
Салат из свеклы отварной с яблоками	40	0,44	2,43	4,48	41,56	60	0,65	3,65	6,72	62,34
Суп картофельный гороховый на кур/б	150	3,29	3,16	9,92	88,95	200	4,39	4,21	13,23	118,60
Птица, тушеная в соусе с овощами	150	13,34	10,37	12,90	198	200	17,79	13,83	17,20	264,00
Компот из сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	99,60	180	0,60	0,08	28,81	119,52
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	45	2,97	0,54	17,82	89,10
Хлеб пшеничный	-					25	1,90	0,20	12,30	58,75
<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>19,88</b>	<b>16,45</b>	<b>65,17</b>	<b>497,41</b>	<b>710</b>	<b>28,30</b>	<b>22,51</b>	<b>96,08</b>	<b>712,31</b>
<b>Уплотненный полдник</b>										
Кефир	150/2	4,35	3,75	8,00	83,00	180/3	5,31	4,58	7,32	91,50
Булочка с сахаром	50	3,80	2,60	24,46	136,67	50	3,80	2,60	24,46	136,67
Омлет с сыром	130	12,08	21,52	2,29	251,03	150	13,94	24,83	2,64	289,66
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Чай с сахаром	150/5	0,053	0,015	5,018	20,085	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10
<b>Итого:</b>	<b>512</b>	<b>22,18</b>	<b>28,08</b>	<b>52,06</b>	<b>549,54</b>	<b>616</b>	<b>25,39</b>	<b>32,26</b>	<b>55,20</b>	<b>612,42</b>
<b>Всего:</b>	<b>1550</b>	<b>51,28</b>	<b>57,73</b>	<b>178,02</b>	<b>1453,75</b>	<b>1884</b>	<b>64,15</b>	<b>69,24</b>	<b>220,19</b>	<b>1780,43</b>