

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 10.05.2023 г

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 манная молочная с маслом	140/3	4,24	4,60	22,61	149,26	180/5	5,47	6,75	29,10	199,50
Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	106,74	180	3,67	3,19	15,82	106,74
Бутерброд с маслом слив.	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	30/5	2,29	4,50	15,49	111,60
Итого:	353	9,83	12,14	51,35	354,50	400	11,43	14,44	60,41	417,84
2-ой завтрак										
Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	64,50	100	0,40	0,40	9,80	64,50
Итого:	100	0,40	0,40	9,80	47	100	0,40	0,40	9,80	47
Обед										
Винегрет с солеными огурцами	40	0,56	4,02	2,92	50,04	180/5	0,84	6,02	4,37	75,06
Щи со св. капустой с картофелем на курином бульоне с куриными фрикадельками со сметаной	150/10/5	2,48	5,02	4,74	77,60	180	3,49	6,59	7,13	106,79
Тефтели куриные с рисом в сметанно-томатном соусе	40/20	5,81	6,29	4,59	98,42	30/5	7,26	7,86	5,74	123,03
Вермишель отварная с маслом	110/3	4,17	2,66	23,45	134,38	180/5	4,93	2,75	27,70	155,20
Компот из цитрусов	150	0,34	0,08	25,49	105,90	180	0,41	0,09	30,59	127,08
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	30/5	2,97	0,54	17,82	89,10
Итого:	563	15,67	18,48	75,04	535,64	695	19,90	23,85	93,36	676,28
Уплотненный полдник										
Молоко кипяченое	150	4,35	3,75	7,20	80,25	180	5,22	4,50	8,64	96,30
Печенье	20	1,50	1,96	14,88	83,40	40	3,00	3,92	29,76	166,80
Омлет натуральный	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	0,05	0,02	5,02	20,08	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10
Итого:	480	19,88	27,44	41,68	493,52	586	24,50	33,51	61,82	647,36
Всего:	1546	46,73	58,37	180,23	1448,16	1831	57,18	72,10	227,73	1805,98