

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 18.05.2023.

Блюдо	Ясли с 1 до 3 лет					Сад с 3 до 7 лет					Энергет. ценность
	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	
Завтрак:											
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	
Кофейный 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	
Итого:	363	7,87	12,90	48,64	342,30	408	9,11	14,17	56,76	391,20	
2-ой завтрак											
Апельсин	150	1,35	0,30	1,15	64,50	150	1,35	0,30	12,15	64,50	
Итого:	150	1,35	0,30	12,15	64,50	150	1,35	0,30	12,15	64,50	
Обед											
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	
Итого:	525	19,88	16,45	65,17	497,41	710	28,30	22,51	96,08	712,31	
Уплотненный полдник											
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	
Итого:	512	22,18	28,08	52,06	549,54	616	25,39	32,26	55,20	612,42	
Всего:	1550	51,28	57,73	178,02	1453,75	1884	64,15	69,24	220,19	1780,43	