

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 29.05.2023.

Блюдо	Ясли с 1 до 3 лет				Энергет. ценность	Сад с 3 до 7 лет				Энергет. ценность
Завтрак:	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность	Масса порции	Б	Ж	У	Энергет. ценность
Каша «Дружба» молочная с маслом	140/3	4,22	4,92	23,38	155,56	180/5	5,36	9,85	29,49	229,05
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	25/5	1,92	4,36	12,92	98,50	30/5	2,29	4,5	15,49	111,60
Итого:	353	8,99	11,69	50,66	344,60	400	10,50	16,76	59,34	431,19
2-ой завтрак										
Сок в инд. упаковке	200	1		20,20	84,80					
Сок в ассортименте						180	0,90		18,18	76,32
Итого:	200	1		20,20	84,80	180	0,9		18,18	76,32
Обед										
Салат из моркови припущенной с яблоками	40	0,42	0,07	3,45	16,16	60	0,63	1,05	5,18	24,24
Суп картофельный с вермишелью, с мясными фрикадельками	150/10	3,95	3,56	10,51	97,15	180/15	4,28	3,90	12,60	111,34
Котлеты рубленые из говядины	50	8,42	9,35	8,22	150,76	70	11,79	13,09	11,51	211,06
Капуста тушеная	120	2,45	4,42	9,47	92,40	130	2,65	4,78	10,26	100,10
Компот из сухофруктов	150	0,50	0,07	24,01	100	180	0,60	0,08	28,81	120
Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	13,86	69,30	45	2,97	0,54	17,82	89,10
Итого:	555	18,06	17,88	69,52	525,37	680	22,92	23,44	86,19	655,36
Уплотненный полдник										
Кефир с сахаром	150/2	4,35	3,75	8	83	180/3	5,31	4,58	7,32	91,50
Вафли	20	0,75	6,10	12,50	108,50	20	0,75	6,10	12,50	108,50
Пудинг рыбный	45/15	8,98	2,93	4,40	80	60/20	11,97	3,91	5,87	106,67
Пюре картофельное	120	2,45	3,84	16,35	109,80	140	2,86	4,48	19,08	128,10
Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,57	30	2,28	0,24	14,76	70,50
Чай с сахаром	150/5	0,0525	0,015	5,02	20,08	180/6	0,06	0,02	6,02	24,10
Итого:	532	18,48	16,84	58,57	460,13	639	23,23	19,32	65,54	529,37
Всего:	1640	46,53	46,40	198,94	1414,90	1899	57,55	59,52	229,25	1692,24