

МЕНЮ сад «19_»_МАРТА_____2024__г.		"Утверждаю" Заведующий МБДОУ "Детский сад №10 "Созвездие" ЗМР РТ"  Ф.Р. Шакиржанова			
Прием пищи Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность
		белки	жиры	угл- ды	Ккал
ЗАВТРАК/ ИРТӨНГЕ АШ					
Каша "Дружба" молочная с маслом/ Сөтле «Дуслык» боткасы, май белән	200/5	5,20	5,80	25,20	173,80
Чай с сахаром	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бутерброд с сыром, маслом/ Сыр, май белән бутерброд	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	12,42	15,58	54,21	407,10
2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТӨНГЕ АШ					
Фрукты/ Жимешләр	100	1,0	0,0	8,10	36,40
ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ					
Салат из свеклы/ Чөгендер салаты	50	0,60	2,50	4,20	42,00
Суп с гречневой крупой и картофелем с мясными фрикадельками/ / Кара бодай ярмасы ашы, ит фрикаделькалары, бәрэнге	200/15	3,35	7,20	13,80	133,50
Пюре картофельное/ Бәрэнге измәсе	130	3,70	4,44	25,00	155,00
Биточки рубленые из рыбы/ Туралган балыктан биточки	70	8,75	6,80	8,15	129,00
Компот из сухофруктов/ Кипкән жиләк-жимештән компот	180	0,7	0,0	18,00	75,00
Хлеб сельский/ Арыш икмәге	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	682,5	18,90	21,38	87,15	617,20
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия (печенье)/ Татлы ризык (печенье)	15	1,50	4,00	27,10	150,00
Молоко кипяченое/ Кайнатылган сөт	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Запеканка творожная с молоком сгущеным/ Куертылган сөт белән эремчек запеканкасы	150\20	9,80	10,00	28,30	241,00
Чай с сахаром и лимоном/ Баллы чэй, лимон белән	180/5/5	0,12	0,01	10,20	41,40
Хлеб пшеничный 1с/ 1нче сортлы бодай күмәче	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	16,62	17,24	82,60	550,30
ООВСЕГО:	1725,5	48,94	54,20	232,06	1611,00
Медсестра:					