

| МЕНЮ<br>« 20 » МАРТА 2024 г.                                                                      |                | "Утверждаю"<br>Заведующий МБДОУ "Детский сад №10 "Созвездие" ЗМР РТ"<br>Ф.Р. Шакиржанова |       |        |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|----------------------------|
| Прием пищи<br>Наименование блюд                                                                   | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)                                                                     |       |        | Энергетическая<br>ценность |
|                                                                                                   |                | белки                                                                                    | жиры  | угл-ды |                            |
| <b>ЗАВТРАК/ ИРТӘНГЕ АШ</b>                                                                        |                |                                                                                          |       |        |                            |
| Каша геркулесовая молочная с маслом/<br>Сөтле геркулес боткасы, май белән                         | 200/5          | 6,70                                                                                     | 7,50  | 22,00  | 182,30                     |
| Чай с молоком, сахаром/ Сөтле чэй, шикәр белән                                                    | 180/5          | 2,60                                                                                     | 2,30  | 14,30  | 89,00                      |
| Бутерброд с маслом сливочным/ Бутерброд, май белән                                                | 30/5           | 2,30                                                                                     | 4,50  | 15,40  | 111,00                     |
| Итого:                                                                                            | 425            | 11,60                                                                                    | 14,30 | 51,70  | 382,3                      |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТӘНГЕ АШ</b>                                                            |                |                                                                                          |       |        |                            |
| Сок яблочно-абрикосовый/ - Алма-өрөк суы                                                          | 125            | 1,20                                                                                     | 0,00  | 12,00  | 49,60                      |
| Итого:                                                                                            | 125            | 1,20                                                                                     | 0,00  | 12,00  | 49,60                      |
| <b>ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ</b>                                                                             |                |                                                                                          |       |        |                            |
| Морковь отварная                                                                                  | 50             | 0,40                                                                                     | 0,05  | 1,00   | 6,10                       |
| Суп вермишелевый с картофелем и курицей/<br>Бәрәңге, тавык фрикаделькалары салынган вермишель ашы | 200/15/        | 3,86                                                                                     | 5,80  | 15,24  | 132,60                     |
| Голубцы ленивые в соусе сметанно-томатном/ Каймак-томат соусында тулма                            | 150/20         | 12,30                                                                                    | 14,60 | 38,20  | 333,40                     |
| Напиток из урюка/ Өрек суы                                                                        | 180            | 0,6                                                                                      | 0,0   | 15,0   | 63                         |
| Хлеб сельский/ Арыш икмәге                                                                        | 37,5           | 1,8                                                                                      | 0,4   | 18     | 82,5                       |
| Итого:                                                                                            | 652,5          | 18,96                                                                                    | 20,88 | 87,44  | 617,10                     |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                                    |                |                                                                                          |       |        |                            |
| Ряженка                                                                                           | 120            | 4,30                                                                                     | 3,00  | 5,00   | 64,00                      |
| Ватрушка с повидлом/ Повидло белән шәңгә                                                          | 50             | 0,8                                                                                      | 3,10  | 35,00  | 170                        |
| Яйцо вареное/ Пешкән йомырка                                                                      | 48             | 5,10                                                                                     | 4,60  | 0,30   | 63,00                      |
| Каша перловая с овощами/ Арпа ярмасы боткасы, яшелчә белән                                        | 130/4          | 4,90                                                                                     | 7,50  | 23,00  | 180,00                     |
| Чай с сахаром/ Баллы чэй                                                                          | 180/5          | 0,06                                                                                     | 0,02  | 4,99   | 20,38                      |
| Хлеб пшеничный 1с/ 1нче сортлы бодай күмәче                                                       | 23             | 1,80                                                                                     | 0,23  | 11,30  | 54,50                      |
| Итого:                                                                                            | 560            | 16,96                                                                                    | 18,45 | 79,59  | 551,88                     |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                                     | 1762,5         | 48,72                                                                                    | 53,63 | 230,73 | 1600,88                    |
| Мелсестра:                                                                                        |                |                                                                                          |       |        |                            |