

МЕНЮ САД 21 » 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 Ккал
		белки	жиры	угл-ды	
ЗАВТРАК/ ИРТӨНГЕ АШ					
Каша пшеничная молочная с маслом сливочным/ Тары ярамасы боткасы, май белән	200/5	8,0	6,60	26,00	195,40
Кофейный напиток с молоком/ Кофе эчемлеге, сөт белән	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом/ Сыр, май белән бутерброд	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	406,40
2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТӨНГЕ АШ					
Фрукты яблоки/ Алма	100	0,30	0,43	14,00	61,00
Итого:	100	0,30	0,43	14,00	61,00
ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ					
Свекла отварная	50	1,30	0,20	7,00	9,30
Щи со свежей капустой, картофелем, на м/б со сметаной/ Ит шулпасында пешкән кәбестә ашы, каймак белән	200/5	4,60	8,0	17,0	158,50
Жаркое по-домашнему из отварной говядины/ Пешкән сыер итеннән кыздырма	180	11,00	9,5	38,00	281,5
Кисель/ Кесәл	180			10,00	40,00
Хлеб сельский/ Арыш икмәге	37,5	1,8	0,4	18,0	82,5
Итого:	652,5	18,70	18,10	90,00	571,80
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия (вафли)/ Татлы ашамлыклар (вафли)	21	1,20	2,00	34,00	160,60
Катык	120	3,77	3,00	5,00	62,1
Суфле из творога с молоком сгущеным/ Эремчектән суфле, куертылган сөт белән	150/20	9,00	12,50	24,00	244,50
Напиток из шиповника/ Гөлжимеш эчемлеге	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
Хлеб пшеничный 1с/ 1нче сортлы бодай	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	519	16,37	18,03	80,80	552,80
ВСЕГО:	1696,5	49,39	51,70	238,14	1592,00
Медсестра:					