

МЕНЮ « 22 » 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 полбяная молочная с маслом/ Сөтле борай боткасы, май белән	200/5	7,30	7,42	22,80	187,20
Какао с молоком/ Какао, сөт белән	180	2,42	2,58	13,61	87,30
Бүтербрөд с маслом сливочным/ Ак май белән бүтербрөд	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	12,02	14,50	51,81	385,50
2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТӨНГЕ АШ					
Сок/ Жимеш суы	125	0,87	0,25	20,00	85,00
Итого:	125	0,87	0,25	20,00	85,00
ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ					
Икра кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Свекольник с курицей, со сметаной/ Тавык ите шулпасында пешкән чөгендер ашы, каймак белән	200/10\6	3,80	5,40	15,20	124,60
Плов из курицы/ Тавык итеннән пылау	160	11,80	13,50	38,9	324
Компот из свежих яблок/ Алма компоты	180	0,10	0,10	11,80	48,50
Хлеб сельский/ Арыш икмәге	37,5	1,8	0,4	18	82,5
Итого:	643,5	18,20	21,90	88,40	623,10
ПОЛДНИК					
Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Плошка новомосковская/ "Новомосковская" күмәче	50	2,50	4,00	24,00	142,00
Капуста тушеная с мясом/ Капуста тушеная с мясом/ Ит белән томалап пешерелгән кәбестә	150	9,00	11,60	35,00	280,00
Чай с сахаром / Баллы чай	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:	528	16,86	18,85	80,09	557,08
ВСЕГО:	1716,5	47,95	55,50	236,802	1636,68
Медсестра: _____					