

МЕНЮ сад «25_» марта __ 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/ ИРТӘНГЕ АШ						
	Каша геркулесовая молочная с маслом/ Сөтле геркулес боткасы, май белән	200/5	6,70	7,50	22,00	182,30
	Чай с молоком, сахаром/ Баллы чэй, шикәр белән	180/5	2,60	2,30	14,30	89,00
	Бутерброд с сыром, маслом/ Май, сыр белән бутерброд	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
	Итого:	430	14,10	17,00	51,70	417,30
2-ой завтрак						
	Фрукты свежие яблоко/ Алма	100	0,40	0,40	12,00	53,20
	Итого	100	0,40	0,40	12,00	53,20
ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ						
	Салат из свеклы и моркови/ Чөгенедер	50	1,30	2,50	6,00	51,00
	Рассольник ленинградский с курицей, со сметаной/ "Ленинградский" рассольнигы, тавык ите, каймак белән	200/15/5	3,56	4,50	17,60	125,00
	Биточки куриные « Солнышко»/ "Солнышко" тавык итеннән биточки	70	8,00	10,50	6,20	152,00
	Макаронь отварные/ Суда пешкән макарон	130	4,80	3,60	29,40	169,20
	Кисель/ Кесэл	180			10,00	40,00
	Хлеб сельский/ Арыш икмәге	37,5	1,8	0,4	18	82,5
	Итого:	687,5	19,46	21,50	87,20	619,70
ПОЛДНИК						
	Булочка сдобная/ Күмәч	50	2,2	4,8	19,3	130
	Ряженка	120	4,30	3,00	5,00	64,00
	Гречка с фаршем и овощами/ Карабодай ярмасы, сыер ите фаршы, яшелчәләр белән	130	7,30	10,00	33,20	252,00
	Напиток из шиповника/ Гөлжимеш эчемлеге	180/5	0,6	0,3	6,5	31,1
	Хлеб пшеничный 1с/ Инче сортлы бодай	23	1,80	0,23	11,30	54,50
	Итого:	508	16,20	18,33	75,30	531,60
	ВСЕГО:	1725,5	50,16	57,23	226,20	1621,80
	Медсестра:					