

МЕНЮ 26» 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 рисовая молочная с маслом/ Сөтлетары боткасы, май белән	200/5	8,00	6,35	16,00	153,00
Кофейный напиток с молоком/ Сөтле кофе эчемлеге	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с маслом сливочным/ Ак май белән бутерброд	30/5	2,30	4,50	15,40	111,00
Итого:	420	11,52	12,19	43,34	329,00
2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТӨНГЕ АШ					
Сок яблочный/ Алма суы	125	1,30	2,00	28,00	135,00
Итого:	125	1,30	2,00	28,00	135,00
ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ					
Икра кабачковая	50	0,70	2,50	4,50	43,50
Суп картофельный с горохом с мясными фрикадельками и гречкой/ Сыер ите фрикаделькалары, борчак салынган	200/15/10	3,25	3,00	18,00	112,000
Тефтели рыбные с маслом/ Балык тефтеле, май белән	70\3	8,40	9,60	12,00	169,00
Пюре картофельное/ Бәрәңге измәсе	130	3,70	4,44	25,00	155,00
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:	695,5	17,95	20,04	89,30	610,50
ПОЛДНИК					
Кондитерские изделия(вафли)/ Татлы ризыклар (вафли)	21	1,20	4,20	23,10	134,80
Молоко кипяченое/ Кайнатылган сөт	120	3,40	3,00	5,70	63,40
Пудинг из творога с молоком сгущенным и рисом/ Эремчек пудингы, куертылган	150	9,00	10,40	28,30	242,00
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	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	474	15,52	17,84	78,60	536,10
ВСЕГО:	1714,5	46,29	52,07	239,24	1610,60
Медсестра:					