

| <p align="center"><b>МЕНЮ сад</b><br/>«27» марта 2024 г.</p>                                                    |                | <p align="center">"Утверждаю"<br/>Заведующий МБДОУ "Детский сад №10 "Созвездие" ЗМР РТ"<br/>Ф.Р. Шакиржанова</p> |       |        |                                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------|------------------------------------|
| Прием пищи<br>Наименование блюд                                                                                 | Выход<br>блюда | Пищевые вещества (г)                                                                                             |       |        | Энергетическая<br>ценность<br>Ккал |
|                                                                                                                 |                | белки                                                                                                            | жиры  | угл-ды |                                    |
| <b>ЗАВТРАК/ ИРТӨНГЕ АШ</b>                                                                                      |                |                                                                                                                  |       |        |                                    |
| Суп молочный с вермишелью/ Сөтле вермишель ашы                                                                  | 180            | 6,20                                                                                                             | 5,00  | 21,00  | 153,00                             |
| Какао с молоком/ Сөтле какао                                                                                    | 180            | 2,42                                                                                                             | 2,58  | 13,61  | 87,30                              |
| Бутерброд с сыром, маслом/ Бутерброд, сыр, май белән                                                            | 30/7/3         | 4,80                                                                                                             | 7,20  | 15,40  | 146,00                             |
| Итого:                                                                                                          | 400            | 13,42                                                                                                            | 14,78 | 50,01  | 386,30                             |
| <b>2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТӨНГЕ АШ</b>                                                                          |                |                                                                                                                  |       |        |                                    |
| Фрукты свежие яблоко/ Алма                                                                                      | 100            | 0,06                                                                                                             | 0,36  | 12,00  | 49,00                              |
| Итого:                                                                                                          | 100            | 0,06                                                                                                             | 0,36  | 12,00  | 49,00                              |
| <b>ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ</b>                                                                                           |                |                                                                                                                  |       |        |                                    |
| Огурцы соленые/ Тозлы кыяр                                                                                      | 50             | 0,40                                                                                                             | 0,05  | 0,85   | 5,50                               |
| Борщ со свежей капустой, картофелем на м/б, со сметаной/ Ит шулпасында борщ ашы, кәбестә, бәрәңгә, каймак белән | 200//5         | 3,00                                                                                                             | 7,90  | 18,80  | 158,30                             |
| Плов из отварной говядины/ Пешкән сыер итеннән пылау                                                            | 160            | 13,50                                                                                                            | 12,20 | 40,00  | 323,00                             |
| Компот из сухофруктов/ Кипкән жиләк-жимешләрдән компот                                                          | 180            | 0,7                                                                                                              | 0,0   | 18,0   | 75                                 |
| Хлеб сельский/ Арыш икмәге                                                                                      | 37,5           | 1,8                                                                                                              | 0,4   | 18     | 82,5                               |
| Итого:                                                                                                          | 632,5          | 19,40                                                                                                            | 20,59 | 95,65  | 644,50                             |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                                                                  |                |                                                                                                                  |       |        |                                    |
| Катык                                                                                                           | 120            | 3,77                                                                                                             | 3     | 5      | 62,1                               |
| Пирожок печеный с повидлом/ Повидло белән бөккән                                                                | 50             | 4,60                                                                                                             | 5,12  | 26,40  | 170,00                             |
| Рагу из курицы с овощами                                                                                        | 40/12          | 5,5                                                                                                              | 9,2   | 30,85  | 228                                |
| Чай с сахаром/ Баллы чэй                                                                                        | 180/5          | 6,00                                                                                                             | 9,00  | 26,00  | 209,00                             |
| Хлеб пшеничный 1с/ 1нче сортлы бодай                                                                            | 23             | 1,80                                                                                                             | 0,23  | 11,30  | 54,50                              |
| Итого:                                                                                                          | 538            | 21,67                                                                                                            | 26,55 | 99,55  | 723,6                              |
| <b>ВСЕГО:</b>                                                                                                   | 1670,5         | 54,55                                                                                                            | 62,28 | 258,21 | 1803,4                             |
| Медсестра:                                                                                                      |                |                                                                                                                  |       |        |                                    |