

МЕНЮ 29 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/ ИРТЭНГЕ АШ					
Каша пшеничная молочная с маслом/ Тары ярмасы боткасы, май белэн	200/5	8,00	6,60	26,00	194,00
Кофейный напиток с молоком/ Кофе эчемлеге, сөт белэн	180	1,22	1,34	11,94	65,00
Бутерброд с сыром, маслом/ Сыр, май белэн бутерброд	30/7/3	4,80	7,20	15,40	146,00
Итого:	425	14,02	15,14	53,34	405,00
2 - ой ЗАВТРАК/ 2нче ИРТЭНГЕ АШ					
Фрукты свежие яблоки зеленые/ Яшел алма	100	0,06	0,36	12,00	49,00
Итого:	100	0,36	0,36	22,00	92,68
ОБЕД/ ТӨШКЕ АШ					
Морковь отварная	50	0,40	0,05	1,00	6,10
Суп из овощей с курицей, со сметаной/ Тавык итеннэн яшелчә ашы, каймак белэн	200/15/6	7,56	8,70	24,60	207,00
Гуляш из индейки/ Күркә итеннэн гуляш	45/45	3,000	8,50	8,50	126,00
Каша гречневая вязкая/ Үзле кара бодай ярмасы боткасы	130/3	4,90	3,50	21,00	135,10
Компот из урюка/ Өректән компот	180	0,6	0,0	15,00	63,00
Хлеб сельский/ Арыш икмәге	37,5	1,80	0,4	18,00	82,50
Итого:	711,5	18,26	21,18	88,10	619,20
ПОЛДНИК					
Кефир/ Кефир	120	3,50	3,00	4,80	60,20
Ватрушка с сыром/ Шәңгә, сыр белэн	50	3	5,50	40,00	221,00
Омлет натуральный/ Йомырка тәбәсе	140	8,50	8,68	13,60	167,40
Чай с сахаром/ Баллы чай	180/5	0,06	0,02	4,99	20,38
Хлеб пшеничный 1с/ 1нче сортлы бодай	23	1,80	0,23	11,30	54,50
Итого:	518	16,86	17,43	74,69	523,48
ВСЕГО:	1754,5	49,20	54,11	228,13	1596,68
Медсестра:					