

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ д/с №50 "Лэйсэн"

Строкина Н.И.

Меню (5 день)

19 июня

	Наименование блюда	Выход блюда(гр)/Энергетическая ценность(ккал)			
		с 1-3 лет		с 3-7 лет	
Завтрак Иртэнге аш	Каша жидкая молочная гречневая,с маслом сливочным	140/3	180,10	180/3	225,90
	Чай без сахара,с мармеладом	170/10	48,15	180/20	96,3
	Бутерброд с сыром,маслом сливочным	25/5/5	115,67	30 5 5	128,77
2 завтрак 2 Иртэнге аш	Фрукты свежие	100	47	100	47
Обед Тошке аш	Салат из зеленого горошка	40	25,08	60	41,5
	Суп гороховый с картофелем,с мясными фрикадельками	150/10	108,56	180/10	126,3
	Тефтели мясные	50	92,46	70	129,4
	Рагу из овощей	120	162,29	150	202,8
	Компот из свежих фруктов	150	32,89	180	39,4
	Хлеб ржаной	40	79,2	45	89,1
Полдник Йокыдан сон	Кисломолочный напиток	150	76	180	9
	Кондитерское изделие	20	66,2	20	66
Ужин Кичке аш	Рыба тушеная с овощами	40/20	105	50/25	196,
	Пюре картофельное	120	109,8	140	12
	Хлеб пшеничный	20	47	35	82
	Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	21,78	180/6/7	26