

## Меню (7 день) 11 ноября

|                                   | Наименование блюда                                     | Выход блюда(гр)/Энергетическая ценность(ккал) |        |           |        |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-----------|--------|
|                                   |                                                        | с 1-3 лет                                     |        | с 3-7 лет |        |
| <b>Завтрак<br/>Иртэнге аш</b>     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным               | 140/3                                         | 171,47 | 180/3     | 214,8  |
|                                   | Кофейный напиток с молоком                             | 180/6                                         | 74,58  | 180 6     | 74,58  |
|                                   | Бутерброд с маслом сливочным,с сыром                   | 25 5 5                                        | 115,67 | 30 5 5    | 128,77 |
| <b>2 завтрак<br/>2 Иртэнге аш</b> | Фрукты свежие                                          | 100                                           | 47     | 100       | 47     |
| <b>Обед Тошке аш</b>              | Салат из квашенной капусты                             | 40                                            | 25,71  | 50        | 42,85  |
|                                   | Борщ со свежей капустой с картофелем на кур.бульоне со | 150/5/5                                       | 70,31  | 180/7     | 85,97  |
|                                   |                                                        | 30/30                                         | 92,63  | 40/40     | 123,51 |
|                                   | Гуляш из отварной птицы                                |                                               |        |           |        |
|                                   | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным         | 110/2                                         | 136,73 | 130/3     | 165,79 |
|                                   | Компот из свежих яблок                                 | 150                                           | 85,95  | 180       | 103,14 |
|                                   | Хлеб пшеничный                                         | 20                                            | 47     | 30        | 70,57  |
|                                   | Хлеб ржаной                                            | 35                                            | 69,23  | 45        | 89,1   |
| <b>Полдник</b>                    | Кисломолочный напиток(ацидоф)                          | 150                                           | 76     | 180       | 92     |
| <b>Ужин Кичке аш</b>              | Расстегай с рыбой                                      | 100                                           | 220    | 100       | 220    |
|                                   | Напиток из шиповника                                   | 150/5/5                                       | 26,15  | 180/6/7   | 31,38  |