

02.12.25

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №45

| Наименование блюда                                                         | Выход блюда(гр)/энергетическая<br>ценность(ккал) |                 |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|
|                                                                            | с 1-3 лет                                        |                 | с 3-7 лет |                 |
| ЗАВТРАК                                                                    |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Каша пшеничная мол.<br>с маслом сл.                                     | 140/3                                            | 191,96          | 180/3     | 241,16          |
| 2. Какао с молоком                                                         | 180/6                                            | 90,78           | 180/6     | 90,78           |
| 3. Бутерброд с маслом<br>сливочным                                         | 25/5                                             | 98,50           | 30/5      | 111,68          |
| 2 ЗАВТРАК                                                                  |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Сок                                                                     | 200                                              | 84,80           | 200       | 84,80           |
| ОБЕД                                                                       |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Салат из моркови с<br>сахаром                                           | 40                                               | 20,92           | 60        | 31,38           |
| 2. Борщ со св.капустой,<br>с картофелем на<br>мясн.бульоне, со<br>сметаной | 150/5                                            | 70,31           | 180/7     | 85,97           |
| 3. Гуляш из отварной<br>говядины                                           | 30/30                                            | 132,60          | 40/40     | 176,80          |
| 4. Каша гречневая<br>рассыпч.с маслом слив.                                | 110/2                                            | 170,14          | 130/3     | 205,27          |
| 5. Кисель                                                                  | 150                                              | 62,70           | 180       | 75,24           |
| 6. Хлеб<br>ржаной/пшеничный                                                | 35/25                                            | 69,23/58<br>,75 | 45/35     | 89,19/82,2<br>5 |
| ПОЛДНИК                                                                    |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Кислом.напиток,<br>ряженка                                              | 150                                              | 76,00           | 180       | 92,00           |
| 2. Вафли                                                                   | 20                                               | 108,50          | 20        | 108,50          |
| УЖИН                                                                       |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Королевская<br>ватрушка                                                 | 130                                              | 350,13          | 150       | 404,00          |
| 2. Чай с сахаром и<br>лимоном                                              | 150/5/5                                          | 21,78           | 180/6/7   | 26,48           |
| ИТОГО                                                                      | 1607,10                                          |                 | 1905,49   |                 |