

20.11.25

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МБДОУ №45

| Наименование блюда                                                         | Выход блюда(гр)/энергетическая<br>ценность(ккал) |                 |           |                 |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|-----------------|-----------|-----------------|
|                                                                            | с 1-3 лет                                        |                 | с 3-7 лет |                 |
| ЗАВТРАК                                                                    |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Каша ячневая мол. с<br>маслом слив.                                     | 140/3                                            | 171,47          | 180/3     | 214,80          |
| 2. Кофейный напиток с<br>молоком                                           | 180/6                                            | 74,58           | 180/6     | 74,58           |
| 3. Бутерброд с маслом<br>слив.                                             | 25/5                                             | 98,50           | 30/5      | 111,68          |
| 2 ЗАВТРАК                                                                  |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Фрукты св.(банан)                                                       | 100                                              | 96,00           | 100       | 96,00           |
| ОБЕД                                                                       |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Салат из свеклы с<br>яблоками                                           | 40                                               | 30,68           | 60        | 46,02           |
| 2. Щи со св.капустой с<br>картофелем на бульоне<br>из индейки, со сметаной | 150/5                                            | 57,00           | 180/7     | 70,02           |
| 3. Индейка тушёная с<br>овощами по-татарски                                | 30/30                                            | 101,63          | 40/30     | 150,93          |
| 4. Макаронные изделия<br>отварные с маслом слив.                           | 110/2                                            | 136,73          | 130/3     | 165,79          |
| 5. Компот из урюка                                                         | 150                                              | 56,83           | 180       | 68,20           |
| 6. Хлеб ржаной/Хлеб<br>пшеничный                                           | 35/20                                            | 69,23/4<br>7,00 | 45/35     | 89,19/82,<br>25 |
| ПОЛДНИК                                                                    |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Кисл.напиток<br>(ацидоф.напиток)                                        | 150                                              | 76,00           | 180       | 92,00           |
| УЖИН                                                                       |                                                  |                 |           |                 |
| 1. Запеканка творожная с<br>молоком сгущенным                              | 110/20                                           | 353,40          | 130/20    | 408,20          |
| 2. Чай с сахаром                                                           | 150/5                                            | 20,08           | 180/6     | 24,10           |
| ИТОГО                                                                      |                                                  | 1389,13         |           | 1693,76         |