

УТВЕРЖДАЮ

25.03.26

Заведующий МБДОУ №45

| Наименование блюда                        | Выход блюда (гр) / энергетическая ценность (ккал) |                |           |                |
|---|---|----------------|-----------|----------------|
|   | с 1-3 лет   |                | с 3-7 лет |                |
| <b>ЗАВТРАК</b>                            |   |                |           |                |
| 1. Каша «Дружба» мол. с маслом сл.        | 140/3   | 155,56         | 180/3     | 115,85         |
| 2. Чай с молоком, сахаром                 | 180/6   | 75,76          | 180/6     | 75,76          |
| 3. Бутерброд с сыром, маслом сл.          | 25/5/5  | 115,67         | 30/5/5    | 128,77         |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                          |   |                |           |                |
| 1. Фрукты                                 | 100   | 96,00          | 100       | 96,00          |
| <b>ОБЕД</b>                               |   |                |           |                |
| 1. Салат из припущенной моркови с курагой | 40  | 25,68          | 60        | 38,52          |
| 2. Рассольник ленинградский, со сметаной  | 150/6   | 74,07          | 180/7     | 198,54         |
| 3. Котлеты из мяса птицы с маслом слив.   | 50/2  | 123,20         | 70/2      | 167,20         |
| 4. Гороховое пюре                         | 110   | 163,9          | 130       | 196,94         |
| 5. Напиток из сухофруктов                 | 150   | 60             | 180       | 72             |
| 6. Хлеб ржаной                            | 35  | 69,23          | 45        | 89,19          |
| <b>ПОЛДНИК</b>                            |   |                |           |                |
| 1. Кислом. напиток (катык)                | 150   | 76,00          | 180       | 92,00          |
| 2. Сдоба обыкновенная                     | 25  | 71             | 50        | 141            |
| <b>УЖИН</b>                               |   |                |           |                |
| 1. Омлет натуральный                      | 130   | 251,03         | 150       | 289,66         |
| 2. Напиток из шиповника                   | 150/5   | 26,15          | 180/6     | 31,38          |
| 3. Хлеб пшеничный                         | 20  | 47,0           | 35        | 82,25          |
| <b>ИТОГО</b>                              |   | <b>1430,25</b> |           | <b>1915,06</b> |