

Утверждаю  
Директор МБДОУ «ЦД

. Меню на 14 октября 2025 г

| Наименование блюд                                 | Масса порций в зависимости от возраста детей (грамм) |         | Калорийность блюд |        |
|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------|-------------------|--------|
|                                                   | с 1-3                                                | с 3-7   | с 1-3             | с 3-7  |
| <b>Завтрак</b>                                    |                                                      |         |                   |        |
| Каша ячневая молочная с маслом сливочным          | 140/3                                                | 180/5   | 173,76            | 223,41 |
| Кофе на молоке с сахаром                          | 180/6                                                | 180/6   | 42,67             | 42,67  |
| Батон с сыром и маслом.                           | 25/10/5                                              | 30/10/5 | 132,8             | 145,9  |
| <b>2 завтрак</b>                                  |                                                      |         |                   |        |
| Фрукты свежие                                     | 100                                                  | 100     | 47                | 47     |
| <b>Обед</b>                                       |                                                      |         |                   |        |
| Салат                                             | 30                                                   | 50      | 3,6               | 6      |
| Суп картофельный с клецками на бульоне из индейки | 150/10                                               | 180/10  | 86,55             | 120,08 |
| Гуляш из отварной индейки                         | 30/30                                                | 40/40   | 102,23            | 136,31 |
| Каша перловая                                     | 110/2                                                | 130/3   | 112,94            | 137,68 |
| Компот из свежих яблок                            | 150                                                  | 180     | 46,05             | 55,56  |
| Хлеб ржаной                                       | 35                                                   | 45      | 69,3              | 89,1   |
| <b>Полдник</b>                                    |                                                      |         |                   |        |
| Кисломолочный напиток                             | 150                                                  | 180     | 75                | 90     |
| Кондитерское изделие пряники                      | 35                                                   | 35      | 128,1             | 128,1  |
| <b>Ужин</b>                                       |                                                      |         |                   |        |
| Омлет натуральный                                 | 130                                                  | 150     | 256,67            | 335,23 |
| Чай с сахаром                                     | 150/5/5                                              | 180/6/7 | 21,78             | 26,48  |
| Хлеб пшеничный                                    | 25                                                   | 30      | 47                | 58,75  |

7Калорийность 1377,85 1678,04