

Меню на 16.01.26

Заведующий МБДОУ №45

Наименование блюда	Выход блюда(гр)/энергетическая ценность(ккал)							
	с 1-3 лет		с 3-7 лет					
ЗАВТРАК								
1. Каша жидкая мол. гречневая, с маслом слив.	140/3	180,10	180/3	225,90				
2. Чай без сахара, с мармеладом	170/10	48,15	180/20	96,30				
3. Бутерброд с сыром, маслом слив.	25/5/5	115,67	30/5/5	128,77				
2 ЗАВТРАК								
1. Фрукты св.	100	47,00	100	47,00				
1. Салат из моркови с сахаром					40	20,92	60	31,38
2. Суп гороховый с картофелем, с мясн.фрикад.					150/10	108,56	180/10	126,35
3. Тефтели мясные					50	92,46	70	219,44
4. Рагу из овощей					120	162,29	150	202,86
5. Компот из св.фруктов					150	32,89	180	39,47
6. Хлеб ржаной					40	79,20	45	89,19
ПОЛДНИК								
1. Кислом.напиток					150	76,00	180	92,00
2. Сушки					20	66,20	20	66,20
УЖИН								
1. Рыба, тушеная с овощами					40/20	196,18	50/25	105,00
2. Пюре картофельное					120	109,80	140	128,10
3. Хлеб пшеничный					20	47,00	35	82,25
4. Чай с сахаром и лимоном					150/5/5	21,78	180/6/7	26,48
ИТОГО		1404,19		1616,69				