



Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ № 3 «Одуванчик»

Е.Е. Сихаджок

**Меню «15» октября 2021 года**

**Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорий ность
1.	Каша гречневая молочная, жидкая	200	138,02
2.	Хлеб пшеничный с маслом	35/6	109,32
3.	Кофейный напиток с молоком	200	132,83

**Второй завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорий ность
1.	Сок фруктовый	185,88	88

**Обед**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорий ность
1.	Борщ со свежей капустой	200	88,97
2.	Котлеты, биточки из говядины	75	149,27
3.	Пюре картофельное	160	151,36
4.	Огурцы свежие	60	24,9
5.	Хлеб пшеничный	25	47
6.	Хлеб ржаной	54,35	100,5
7.	Компот из свежих яблок	200	58,06

**Полдник**

№ п/п	Наименование блюда	Выход гр.	Калорий ность
1.	Рыбные тефтели	85	141,95
2.	Томатный соус	40	26,76
3.	Макароны отварные	140	182,9
4.	Икра из отв.свеклы	90	122,12
5.	Хлеб пшеничный	20,25	47
6.	Чай с сахаром	200	33,05
<b>ИТОГО калорийность за день:</b>			<b>1488,99</b>