



Утверждаю:

Заведующая

МБДОУ № 3 «Одуванчик»

Е.Е. Сихаджог

Меню «10» декабря 2021 года

**Завтрак**

| №<br>п/п | Наименование<br>блюда             | Выход<br>гр. | Калорий<br>ность |
|----------|-----------------------------------|--------------|------------------|
| 1.       | Каша гречневая<br>молочная жидкая | 200          | 138,02           |
| 2.       | Хлеб пшеничный с<br>маслом        | 31,93/6      | 109,32           |
| 3.       | Кофейный напиток<br>с молоком     | 200          | 132,83           |

**Второй завтрак**

| №<br>п/п | Наименование<br>блюда | Выход<br>гр. | Калорий<br>ность |
|----------|-----------------------|--------------|------------------|
| 1.       | Сок фруктовый         | 190          | 88               |

**Обед**

| №<br>п/п | Наименование<br>блюда      | Выход<br>гр. | Калорий<br>ность |
|----------|----------------------------|--------------|------------------|
| 1.       | Борщ со свежей<br>капустой | 200          | 88,97            |
| 2.       | Котлета из говяд.          | 75           | 149,27           |
| 3.       | Пюре картофельное          | 160          | 151,36           |
| 4.       | Зеленый горошек            | 144,45       | 24,9             |
| 5.       | Хлеб пшеничный             | 20           | 47               |
| 6.       | Хлеб ржаной                | 55,55        | 100,5            |
| 7.       | Компот из свежих<br>яблок  | 200          | 58,06            |

**Полдник**

| №<br>п/п                           | Наименование<br>блюда | Выход<br>гр. | Калорий<br>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        | 19           | 47               |
| 6.                                 | Чай с сахаром         | 200          | 33,05            |
| <b>ИТОГО калорийность за день:</b> |                       |              | <b>1488,99</b>   |