

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**3 июля 2025 г.**

**Ранний и дошкольный возраст**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.
Запеканка из творога с соусом	160 гр.	200 гр.	255,2	320,86
Хлеб пшеничный, масло сливочное	20 гр.	27 гр.	73,0	100,0
Чай с сахаром и лимоном	180 гр.	180 гр.	34,72	34,72
Апельсин	100 гр.	100гр.	43,0	43,0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>360 гр.</b>	<b>407 гр.</b>	<b>362,5</b>	<b>462,92</b>

**ОБЕД**

Салат из свеклы с зеленым горошком	30 гр.	60 гр.	19,73	59,47
Суп-пюре из цветной капусты	1800 гр.	200 гр.	78,72	68,86
Фрикадельки мясные с соусом	70 гр.	100 гр.	135,0	177,0
Каша гречневая	110 гр.	130 гр.	126,8	155,8
Напиток из шиповника	180 гр.	180 гр.	71,68	79,66
Хлеб пшеничный	20 гр.	20 гр.	47,0	47,0
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,2	46,4
<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>600 гр.</b>	<b>710 гр.</b>	<b>512,4</b>	<b>634,2</b>

**ПОЛДНИК**

Коврижка «Медовая»	50 гр.	140,46	50 гр.	140,4
Ацидофилин	180 гр.	95,4	200гр.	106,0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>230 гр.</b>	<b>235,86</b>	<b>250гр.</b>	<b>246,4</b>

**УЖИН**

Перец сладкий	30 гр.	30 гр.	7,1	8,1
Биточки из кальмаров и рыбы	73гр.	85 гр.	123,1	135,2
Овощи запеченные	120 гр.	150 гр.	108,7	135,2
Чай с молоком	180гр.	180 гр.	62,68	62,68
Хлеб пшеничный	20 гр.	40 гр.	47,0	94,0
<b>ИТОГО УЖИН:</b>	<b>423 гр.</b>	<b>455гр.</b>	<b>349,01</b>	<b>467,48</b>