

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**15 мая 2025 г.**

**Ранний и дошкольный возраст**

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порции		Калорийность	
	2-3 г.	3-7 л.	2-3 г.	3-7 л.
Вареники ленивые с соусом	160 гр.	200 гр.	256,3	318,0
Хлеб пшеничный, масло сливочное	20 гр.	27 гр.	72,3	100,0
Чай с лимоном	180 гр.	180 гр.	34,72	42,7
Апельсин	100 гр.	100 гр.	43,0	43,0
<b>ИТОГО ЗАВТРАК:</b>	<b>360 гр.</b>	<b>407 гр.</b>	<b>363,7</b>	<b>460,1</b>

**ОБЕД**

Салат из капусты с яблоками	30 гр.	60 гр.	19,87	38,9
Суп картофельный с фрикадельками	175 гр.	195 гр.	133,2	149,5
Биточки мясные	60 гр.	80 гр.	141,1	167,8
Картофель и овощи в соусе	120 гр.	150 гр.	112,6	133,6
Кисель из кураги	150 гр.	180 гр.	74,5	96,6
Хлеб пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,5	47,0
Хлеб ржано-пшеничный	10 гр.	20 гр.	23,2	46,4
<b>ИТОГО ОБЕД</b>	<b>555 гр.</b>	<b>705 гр.</b>	<b>528,1</b>	<b>680,0</b>

**ПОЛДНИК**

Коржик молочный	50 гр.	50 гр.	143,54	143,5
Ацидофилин	180 гр.	200 гр.	95,4	106,0
<b>ИТОГО ПОЛДНИК</b>	<b>210 гр.</b>	<b>250 гр.</b>	<b>238,9</b>	<b>249,5</b>

**УЖИН**

Подгарнировка из огурцов	30 гр.	30 гр.	3,3	3,3
Зразы куриные с омлетом и овощами	70 гр.	100 гр.	155,9	215,2
Рис отварной с овощами	110 гр.	130 гр.	123,0	147,5
Чай с сахаром	180 гр.	180 гр.	32,68	40,66
Хлеб пшеничный	10 гр.	20 гр.	2,5	47,0
<b>ИТОГО УЖИН:</b>	<b>400 гр.</b>	<b>460 гр.</b>	<b>338,47</b>	<b>453,72</b>