

## Меню на 30.01.26

Заведующий МБДОУ №45

Таш

Наименование блюда	Выход блюда(гр)/энергетическая ценность(ккал)			
	с 1-3 лет		с 3-7 лет	
<b>ЗАВТРАК</b>				
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
<b>2 ЗАВТРАК</b>				
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
<b>ПОЛДНИК</b>				
1. Кислом.напиток	150	76,00	180	92,00
2. Сушки	20	66,20	20	66,20
<b>УЖИН</b>				
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				