

# Меню на 30.03.26

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ №45

Выход блюда(гр)/энергетическая  
ценность(ккал)

с 1-3 лет с 3-7 лет

## ЗАВТРАК

1. Каша манная мол. с маслом сл.	140/3	149,26	180/3	186,30
2. Чай с сахаром с молоком	180/6	75,76	180/6	75,76
3. Бутерброд с маслом сл.	25/5	98,50	30/5	111,68

## 2 ЗАВТРАК

1. Сок	200	84,80	200	84,80
--------	-----	-------	-----	-------

## ОБЕД

1. Салат из кукурузы к/с	30	29,79	50	49,65
2. Суп вермишелевый с картофелем с кур.фрикадельками	150/10	90,56	180/10	114,56
3. Голубцы ленивые со сметанно-томат.соусом	110/20	179,14	120/30	201,98
4. Напиток из сухофруктов	150	60	180	71,52
5. Хлеб ржаной	35	69,23	45	89,19

## ПОЛДНИК

1. Кисломол.напиток	150	76,00	180	92,00
2. - /крекер	0	0	40	166,80

## УЖИН

1. Омлет натуральный	130	251,03	150	289,66
2. Хлеб пшеничный	20	47,00	25	58,81
3. Чай с сахаром, с яблоками	150/5/ 10	24,70	180/6/ 10	28,70

## ИТОГО

1235,77 1621,41