

Дата : 18.12.25

## 4 день

Четверг

# MEHİ



МБДОУ  
д/с «Росинка»  
С.В.Баскакова

## Завтрак

| № | НАЗВАНИЕ                      | ВЫХОД ПРОДУКТОВ(Г) |                   | КАЛОРИЙНОСТЬ (ККАЛ) |                   |
|---|-------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|   |                               | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ      | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ       | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ |
| 1 | Суп молочный с пшенной крупой | 180                | 200               | 132,12              | 146,8             |
| 2 | Хлеб пшеничный                | 20                 | 20                | 47                  | 47                |
| 3 | Сливочное масло               | 5                  | 5                 | 33,05               | 3,05              |
| 4 | Сыр твердых сортов            | 10                 | 15                | 36                  | 54                |
| 5 | Чай с лимоном и сахаром       | 150+3,5+7          | 180+7+10          | 29                  | 41                |
|   | итого                         | 375,5              | 437               | 277,17              | 321,85            |

## Второй завтрак

| № | НАЗВАНИЕ                  | ВЫХОД ПРОДУКТОВ(Г) |                   | КАЛОРИЙНОСТЬ (ККАЛ) |                   |
|---|---------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|   |                           | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ      | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ       | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ |
| 1 | Фрукты <del>и овощи</del> | 95                 | 100               | 41,8                | 44                |

Обед

| № | НАЗВАНИЕ                                   | ВЫХОД ПРОДУКТОВ(Г) |                   | КАЛОРИЙНОСТЬ (ККАЛ) |                   |
|---|--------------------------------------------|--------------------|-------------------|---------------------|-------------------|
|   |                                            | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ      | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ       | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ |
| 1 | Борщ с картофелем «Свекольник» со сметаной | 150+5              | 180+5             | 65,85               | 79,02             |
| 2 | Тефтели мясные с соусом                    | 50+50              | 70+70             | 129,17              | 180,83            |
| 3 | Капуста тушеная                            | 110                | 130               | 86,9                | 102,7             |
| 4 | Хлеб пшеничный                             | 15                 | 30                | 35                  | 70,5              |
| 5 | Хлеб ржаной                                | 26                 | 40                | 45,24               | 69,6              |
| 6 | Сок фруктовый                              | 150                | 180               | 64                  | 76                |
|   | итого                                      | 556                | 705               | 426,16              | 578,65            |

## Полдник

| № | НАЗВАНИЕ                  | ВЫХОД ПРОДУКТОВ(Г) |                   | КАЛОРИЙНОСТЬ(ККАЛ) |                   |
|---|---------------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|
|   |                           | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ      | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ | ДЕТИ ДО 3 ЛЕТ      | ДЕТИ СТАРШЕ 3 ЛЕТ |
| 1 | Вареники ленивые с маслом | 50/5               | 70/5              | 121,85             | 16                |
| 2 | Чай с молоком             | 150                | 180               | 77                 | 89                |
|   | итого                     | 205                | 255               | 198,85             | 255               |
|   | всего                     | 1231,5             | 1497              |                    |                   |

Повар Доев