



МАУ "Центр социального питания"

Утверждаю

Заведующий
МДОУ №45

Ц



Меню на 12 марта 2025 г.

Наименование блюда/наименование приема пищи	Масса порции, гр/мл		Калорийность, порции, ккал	
	Дети 1-3 лет	Дети 3-7 лет	Дети 1-3 лет	Дети 3-7 лет

Завтрак 1

Каша кукурузная безмолочная		150		88,8
Каша манная с молоком и маслом сливочным	130/3/3	150/3,6/3,6	116,1	134,9
Чай с сахаром	180/7	200/10	29,06	41,31
Хлеб пшеничный	30	30	79,5	79,5
Хлебцы рисовые безглютеновые		10		117,5
Повидло/джем порционно	10	10	25	25

Завтрак 2

Плоды свежие (Яблоко)	100	100	44	44
-----------------------	-----	-----	----	----

Обед

Щи из свежей капусты с картофелем		180		116,85
Суп картофельный с макаронными изделиями	150	180	113,67	133,98
Котлеты или биточки рыбные "Золотая рыбка"	50	70	62	86,8
Соус сметанный	10	10	4,88	4,88
Рис отварной	110	130	169,2	199,61
Хлебцы рисовые безглютеновые		10		117,5
Хлеб ржаной	20	30	40	60
Компот из сухофруктов	150	180	83,49	99,39

Полдник

Печенье безбелковое/ безглютеновое		25		93
Кондитерское изделие (Печенье затяжное)	20	50	82,8	207
Напиток из плодов шиповника.	180	200	83,04	91,91

Ужин

Картофель запеченный в сметанном соусе	130/50	150/60	267,89	311,41
Чай с лимоном	180/7/3,5	200/8,4/4,2	30,42	36,56
Хлеб пшеничный	40	40	106	106
Хлебцы рисовые безглютеновые		10		117,5

Зав.скадом

Ц