

**МБДОУ «Детский сад № 8 «Дружная семейка»**

**пятница  
10.01.2025**

<b>Завтрак</b>	<b>Выход блюд, грамм (1-3 лет)</b>	<b>Выход блюд, грамм (3-7 лет)</b>
Каша жидкая манная	140/3	190/5
Какао с молоком	150	180
Яйцо вареное	40	40
Хлеб пшеничный	30	35

<b>II - ой завтрак (10.00)</b>	<b>Выход блюд, грамм (1-3 лет)</b>	<b>Выход блюд, грамм (3-7 лет)</b>
Фрукты свежие (банан)	100	110

<b>Обед</b>	<b>Выход блюд, грамм (1-3 лет)</b>	<b>Выход блюд, грамм (3-7 лет)</b>
Свекла отварная	30	50
Рассольник домашний на м/к бульоне со сметаной	150/5	180/8
Гуляш из отварного мяса	50	70
Каша гречневая рассыпчатая	110	130
Компот из сушеных фруктов (изюм)	150	180
Хлеб ржано-пшеничный	30	37,5

<b>Полдник</b>	<b>Выход блюд, грамм (1-3 лет)</b>	<b>Выход блюд, грамм (3-7 лет)</b>
Ватрушка королевская с творогом	70	80
Чай с лимоном	150/3,5	180/7

<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>(1-3 лет)</b>	<b>(3-7 лет)</b>
<b>энергетич.ценность</b>	<b>1153,7</b>	<b>1433,52</b>
<b>белки</b>	<b>69,4</b>	<b>83,96</b>
<b>жиры</b>	<b>43,1</b>	<b>53,20</b>
<b>углеводы</b>	<b>154,1</b>	<b>193,36</b>