



УТВЕРЖДАЮ  
 Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»  
 Г. Медногорска  
 В.Н.Захарова

МЕНЮ  
 на 23 сентября 2014 г.

**ЗАВТРАК**

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Каша молочная	200	259 ккал.
Молоко		
Батон	25	75 ккал.
Чай с сахаром	200	27 ккал.

**II ЗАВТРАК**

**ОБЕД**

Суп вермишелевый	200г.	84 ккал.
Пюре рыбное	80г.	116 ккал.
Картофель тушеный	65г.	49 ккал.
Исторженное молоко	75г.	59 ккал.
Компот из сух. ф.ф.	100г.	43 ккал.
Чай зеленый	29г.	68 ккал.
Чай лимонный	37,5г.	65 ккал.

**ПОЛДНИК**

Молоко	180г.	102 ккал.
Чай	30г.	15 ккал.



Приятного аппетита!