



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»
Г. Медногорска

В.Н.Захарова

МЕНЮ

на 13 сентября 2013 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Вяная манная каша	200г.	153 ккал.
Батты	25г.	75 ккал.
Чай с молоком	200г.	57 ккал.

II ЗАВТРАК

ОБЕД		
Рапсовый суп	200г.	125 ккал.
Котлета тушеная с картошкой	150г.	200 ккал.
Компот из сухофруктов	180г.	73 ккал.
Чай с сахаром	35г.	82 ккал.
Кисель фруктовый	37,5г.	65 ккал.

ПОЛДНИК

Запеканка творожная	130г.	31 ккал.
Со студеной кашей	20г.	66 ккал.
Чай без сахара	180г.	13 ккал.



Приятного аппетита!



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»
Г. Медногорска

В.Н.Захарова

МЕНЮ

на 12 сентября 2013 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда	Масса порций	Калорийность
Манная каша	130г.	146 ккал.
Батты	25г.	75 ккал.
Чай с сахаром	200г.	57 ккал.

II ЗАВТРАК

ОБЕД		
Суп картофельный	200г.	133 ккал.
Котлета тушеная	75г.	86 ккал.
Компот из сухофруктов	150г.	137 ккал.
Соус	180г.	76 ккал.
Чай с сахаром	20г.	60 ккал.
Кисель фруктовый	37,5г.	65 ккал.

ПОЛДНИК

Сырники	100г.	113 ккал.
Со студеной кашей	20г.	65 ккал.
Чай с сахаром	180г.	13 ккал.



Приятного аппетита!