



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»
Г. Мелногорска

В.Н.Захарова

МЕНЮ

на 16 января 2023 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда Масса порции Калорийность

<u>каша манная</u>	<u>200 г.</u>	<u>153 ккал.</u>
<u>бегги</u>	<u>25 г.</u>	<u>75 ккал.</u>
<u>Чай с молоком</u>	<u>200 г.</u>	<u>57 ккал.</u>

II ЗАВТРАК

ОБЕД

<u>Щи со сметаной</u>	<u>600 г.</u>	<u>60 ккал.</u>
<u>Чай</u>	<u>200 г.</u>	<u>116 ккал.</u>
<u>Курица с картошкой</u>	<u>200 г.</u>	<u>196 ккал.</u>
<u>Кисель</u>	<u>200 г.</u>	<u>187 ккал.</u>
<u>Кисель</u>	<u>180 г.</u>	<u>80 ккал.</u>
<u>Чай с лимоном</u>	<u>25 г.</u>	<u>82 ккал.</u>
<u>Кисель лимонный</u>	<u>37,5 г.</u>	<u>65 ккал.</u>

ПОЛДНИК

<u>Вареное яблоко</u>	<u>300 г.</u>	<u>163 ккал.</u>
<u>Кисель</u>	<u>180 г.</u>	<u>192 ккал.</u>



Приятного аппетита!