



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

МЕНЮ

на 31 декабря 2013 г.

ЗАВТРАК

Наименование блюда: Масса порций: Калорийность
 Суп вермишевый с овощами 200г. 147 ккал.

мясо		
бабушки	25 ккал.	
молоко	100 ккал.	

II ЗАВТРАК

ОБЕД

Рассольник	200г.	85 ккал.
Рыба жаренная с картофелем	200г.	257 ккал.
Каша из пшеницы	180г.	73 ккал.
Желе из фруктов	35г.	4 ккал.
Чай сладкий	30г.	65 ккал.

ПОЛДНИК

Творог	30г.	145 ккал.
молоко	100г.	100 ккал.



Приятного аппетита!