



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»  
Г. Медногорска



В.Н.Захарова

**МЕНЮ**

на \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Наименование  
блюда**

**Масса порций,  
гр.**

**Калорийность,  
Ккал.**

|                                  | 1-3 года          | 3-7 лет | 1-3 года | 3-7 лет |
|----------------------------------|-------------------|---------|----------|---------|
|                                  | <b>ЗАВТРАК</b>    |         |          |         |
| Каша жидкая молочная<br>«Дружба» | 150               | 200     | 126,8    | 168,6   |
| Батон                            | 25                |         | 75,47    |         |
| Какао с молоком                  | 180               | 200     | 72,9     | 100,4   |
|                                  |                   |         |          |         |
|                                  | <b>II ЗАВТРАК</b> |         |          |         |
| Сок яблочный                     | 120               | 100     | 51,2     | 42,7    |
|                                  |                   |         |          |         |
|                                  | <b>ОБЕД</b>       |         |          |         |
| Салат из зеленого горошка        | 40                | 60      | 33,44    | 50,16   |
| Свекольник                       | 180               | 200     | 85,14    | 94,6    |
| Бефстроганов                     | 60                | 80      | 141,9    | 189,2   |
| Макароны                         | 110               | 130     | 123,53   | 145,99  |
| Кисель из повидла                | 150               | 180     | 67,05    | 80,46   |
| Хлеб пшеничный                   | 20                | 35      | 47       | 82,25   |
| Хлеб ржаной                      | 30                | 37,5    | 52,2     | 65,25   |
|                                  |                   |         |          |         |
|                                  | <b>ПОЛДНИК</b>    |         |          |         |
| Чай с молоком и сахаром          | 150               | 180     | 37,7     | 45,9    |
| Булочка ванильная                | 50                | 70      | 161      | 225,4   |
|                                  |                   |         |          |         |
|                                  |                   |         |          |         |

**Приятного аппетита!**

