



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»  
Т. Медногорска



В.Н.Захарова

## МЕНЮ

на \_\_\_\_\_ 1 СЕНТЯБРЯ \_\_\_\_\_ 20\_\_ 23\_\_ 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 пшенная | 150      | 200     | 144,76   | 178,1   |
| Батон                        | 25       |         | 75,47    |         |
| Чай с молоком и сахаром      | 180      | 200     | 45,9     | 50,9    |
| <b>II ЗАВТРАК</b>            |          |         |          |         |
| <b>ОБЕД</b>                  |          |         |          |         |
| Щи со свежей капустой        | 180      | 200     | 55,44    | 61,6    |
| Котлета из говядины          | 60       | 75      | 177      | 221,3   |
| Масло сливочное              | 3        |         | 13,22    |         |
| Пюре гороховое               | 120      | 150     | 163,8    | 204,8   |
| Кисель из повидла            | 150      | 180     | 67,05    | 80,46   |
| Хлеб пшеничный               | 8,6      | 20,7    | 20,21    | 48,64   |
| Хлеб ржаной                  | 30       | 37,5    | 52,2     | 65,25   |
| <b>ПОЛДНИК</b>               |          |         |          |         |
| Свекла отварная с сахаром    | 60       |         | 29,1     |         |
| Чай с сахаром                | 150      | 180     | 20       | 24,3    |

**Приятного аппетита!**

