



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»
Г. Медногорска



В.Н.Захарова

МЕНЮ

на 12 ОКТЯБРЯ 2023 г.

*Наименование
блюда*

*Масса порций,
гр.*

*Калорийность,
Ккал.*

	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК				
Запеканка из творога со сгущенным молоком	100	130	247	321,1
Батон	15	20	49,2	65,6
Чай с сахаром (ясли)			24,2	
Чай без сахара (сад)	180	200	1,26	1,4
II ЗАВТРАК				
ОБЕД				
Суп картофельный с горохом	180	200	119,8	133,14
Капуста тушеная с мясом	120	150	203,7	254,6
Сок яблочный	150	180	64	76
Хлеб пшеничный	20	35	47	82,25
Хлеб ржаной	30	37,5	52,2	65,25
ПОЛДНИК				
Сдоба обыкновенная	50	70	141	197,2
Йогурт		180		138,6

Приятного аппетита!

