



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»
Т. Медногорска



В.Н.Захарова

МЕНЮ

на _____ 13 ДЕКАБРЯ _____ 20__ 23__ г.

**Наименование
блюда**

**Масса порций,
гр.**

**Калорийность,
Ккал.**

	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
ЗАВТРАК				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	100 15	130 20	247 49,2	321,1 65,6
Батон	25		75,47	
Кофе на молоке	180	200	70,6	86
II ЗАВТРАК				
ОБЕД				
Щи со свежей капустой	180	200	55,44	61,6
Гуляш из говядины	60	80	139,2	185,6
Макароны	110	130	123,53	145,99
Компот их сух.фруктов	150	180	60,8	72,9
Хлеб пшеничный	20	35	47	82,25
Хлеб ржаной	30	37,5	52,2	65,25
ПОЛДНИК				
Чай с молоком и сахаром	150	180	37,7	45,9
Салат из моркови	60		29,1	



Приятного аппетита!