



УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»  
Т. Медногорска



В.Н.Захарова

## МЕНЮ

на \_\_\_\_\_ 19 ДЕКАБРЯ \_\_\_\_\_ 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	
Кофе на молоке	180	200	70,6	86
<b>II ЗАВТРАК</b>				
Яблоко	100		44	
<b>ОБЕД</b>				
Салат из белокочанной капусты	30	60	42,9	85,7
Суп картофельный с клецками	180	200	84,19	93,54
Плов из курицы	120	150	188,8	236
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
Омлет натуральный	150		225,2	



*Приятного аппетита!*