



УТВЕРЖДАЮ
Заведующий МБДОУ № 3 «Колобок»
Т. Медногорска



В.Н.Захарова

МЕНЮ

на _____ 21 ДЕКАБРЯ _____ 20__ 23__ г.

**Наименование
блюда**

**Масса порций,
гр.**

**Калорийность,
Ккал.**

	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
	ЗАВТРАК			
Каша жидкая молочная геркулесовая	150	200	125	174,2
Батон	25		75,47	
Чай с молоком и сахаром	180	200	45,9	50,9
	II ЗАВТРАК			
Яблоко	100		44	
	ОБЕД			
Салат из свеклы с зеленым горошком	40	60	30,84	46,26
Рассольник ленинградский	180	200	113	125,52
Рыба запеченая с картофелем	170	210	201,17	257,25
Компот из 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			
Снежок	180		138,6	
Пирог «Ярославский»	50	70	181	253,4

Приятного аппетита!

