

Меню: 20 марта 20 25 г.

Старшие 3<sup>з</sup> лет

| №<br>п/п            | Название блюда                         | Вес в граммах | Энергетическая<br>ценность<br>ккал |
|---------------------|----------------------------------------|---------------|------------------------------------|
| Завтрак             |                                        |               |                                    |
| 1                   | Наша гречневая молочная кашка          | 200           | 222                                |
| 2                   | Накао с молоком                        | 180           | 228                                |
| 3                   | Хлеб пшеничный с маслом                | 40/10         | 162                                |
| Второй завтрак      |                                        |               |                                    |
| 1                   | Сок яблочный                           | 105           | 48                                 |
| Обед                |                                        |               |                                    |
| 1                   | Морковь отварная с томатом             | 60            | 75                                 |
| 2                   | Суп картофельный с мясом фрикадельками | 200/8         | 217                                |
| 3                   | Рыба минтай в молоке                   | 85            | 106                                |
| 4                   | Рис отварной                           | 135           | 203                                |
| 5                   | Компот из яблок или мор. сушеных       | 180           | 138                                |
| 6                   | Хлеб ржаной                            | 50            | 95                                 |
| Уплотненный полдник |                                        |               |                                    |
| 1                   | Винегрет овощной                       | 80            | 104                                |
| 2                   | Творожок "Новомосковские"              | 70            | 204                                |
| 3                   | Чай с лимоном                          | 180           | 96                                 |
| 4                   | Хлеб пшеничный / Яблоко                | 23/98         | 49/41                              |

Заведующий



О.А. Елоховская