

Утверждаю
Заведующий МКДОУ д/с «Ромашка»
_____ Е.В.Кайгородова

Меню № 3 «16» Марта 2022г.

	Наименование блюда	Масса блюда. грамм		Калорийность	
		До 3-х лет	До 7-и лет	До 3-х лет	До 7-и лет
Завтрак:	Каша манная	150	180	156	169
	Хлеб с сыром	30/10	30/10	112	113
	Чай	150	180	101	135
Второй завтрак:	Биойогурт	100	150	58	87
Обед:	Салат из свежего огурца	30	60	48	64
	Суп гороховый	150	180	86	120
	Греча отварная	110	150	125	150
	Тефтели мясные	50	70	102	163
	Компот из сухофруктов	150	180	53	71
	Хлеб ржаной	30	35	46	69
	Хлеб пшеничный	20	30	35	52
Полдник:	Молоко	150	180	84	100
	Булочка	50	70	260	300