

Заведующий МБДОУ «Д/С №33 «Незабудка»



Утверждаю

И. Н. Чайникова

МЕНЮ на 13 марта 2026 год

Завтрак

- 1. Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным 180/3
- 2. Чай с сахаром, с мармеладом 180/20
- 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/5/5

Завтрак № 2 10.00

- 1. Фрукты свежие 100

Обед

- 1. Салат из зеленого горошка 60
- 2. Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 180/10
- 2. Тефтели мясные 60
- 3. Рагу из овощей 150
- 4. Компот из свежих фруктов 180
- 5. Хлеб пшеничный, ржаной 45

Полдник

- 1. Ряженка 180
- 2. Сушки 20

Ужин

- 1. Рыба тушеная с овощами 50/25
- 2. Пюре картофельное 140
- 3. Чай с сахаром и лимоном 180/6/7
- 4. Хлеб пшеничный 35

Всего:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
55,54	56,75	214,22	1616,69

Заведующий МБДОУ «Д/С №33 «Незабудка»



Утверждаю

И. Н. Чайникова

МЕНЮ на 13 марта 2026 год

Завтрак

- 1. Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным 140/3
- 2. Чай с сахаром, с мармеладом 170/10
- 3. Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5

Завтрак № 2 10.00

- 1. Фрукты свежие 100

Обед

- 1. Салат из зеленого горошка 40
- 2. Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 150/10
- 2. Тефтели мясные 50
- 3. Рагу из овощей 120
- 4. Компот из свежих фруктов 150
- 5. Хлеб пшеничный, ржаной 40

Полдник

- 1. Ряженка 150
- 2. Сушки 20

Ужин

- 1. Рыба тушеная с овощами 40/20
- 2. Пюре картофельное 120
- 3. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5
- 4. Хлеб пшеничный 20

Всего:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
39,55	53,63	185,71	1404,19