



Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДСОВ №1

Е.М.Нужняк

Дата 20.03.2023 Меню	Масса порций	Калорийность
<b>Завтрак</b>		
Каша пшенная молочная жидкая	200	250
Чай с молоком с сахаром	200	59
Бутерброд с маслом	35	146
<b>Завтрак II</b>		
Напиток из плодов шиповника	100	42
<b>Обед</b>		
Салат из горошка зеленого консервированного	30	40,5
Рассольник "Ленинградский"	200	96
Куры отварные	70	203
Макаронные изделия отв.	150	196
Соус сметанный с томатом	30	15
Компот из сушеных яблок	200	89
Хлеб ржаной	40	85
<b>Полдник</b>		
Вафли	40	217
Молоко кипяченое	180	99
<b>Ужин</b>		
Каша рисовая молочная вязкая	200	253
Кисель из концентрата на плодовых и ягодных экстр.	200	59
Хлеб пшеничный	30	64
<b>Итого калорий в день</b>		1913,5