



Утверждаю:
ИО Заведующего д/с №3 Вершинина Н.В.



Меню 10.10.2025.

Завтрак	Выход порций	Калорийность
Каша пшенная	150/200	206,2/274,9
Бутерброд с маслом	30/5	147,0
Кофейный напиток с молоком	150/200	64,5/86,0
II завтрак		
Фрукты	100	52,0
Обед		
Салат из отварной моркови с кукурузой	40/60	47,9/71,9
Свекольник с яйцом и сметаной	180/200	79,5/88,3
Плов из говядины	200/250	318,6/398,3
Кисель из смородины	150/180	37,8/45,4
Хлеб	50/70	117,5/164,5
Полдник		
Булочка «Слойка»	60/70	166,6/233,3
Чай черный с сахаром	150/200	20,1/26,8

м/с Тетеревкова В.А.

Тет