



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



### Меню 22.10.2025.

| Завтрак                     | Выход порций | Калорийность |
|-----------------------------|--------------|--------------|
| Каша пшеничная              | 150/200      | 202,6/270,2  |
| 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 свежих овощей      | 40/60        | 25,0/37,6    |
| Щи со сметаной              | 180/200      | 69,1/92,2    |
| Гуляш из курицы, соус       | 60/20/70/30  | 176,8/221,0  |
| Гречка отварная             | 120/150      | 187,0/233,7  |
| Компот из смеси сухофруктов | 150/180      | 60,7/72,9    |
| Хлеб                        | 40/60        | 94,0/141,0   |
| Полдник                     |              |              |
| Суп куриный с лапшой        | 150/200      | 127,5/170,0  |
| Хлеб                        | 30/40        | 70,5/94,0    |
| Вафли                       | 20           | 116,8        |
| Чай черный с сахаром        | 150/200      | 20,1/26,8    |

м/с Тетеревкова В.А.

*Чет*