



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



Меню 13.01.2026.

Завтрак	Выход порций	Калорийность
Каша рисовая	150/200	138,4/184,5
Бутерброд с маслом	30/5	147,0
Цикорий с молоком	150/200	29,1/38,8
II завтрак		
Фрукты	100	47,0
Обед		
Щи со сметаной	180/200	69,1/92,2
Котлета куриная, соус	60/20/70/30	159,0/198,7
Гречка отварная	120/150	187,0/233,7
Компот из фруктовой смеси	150/180	60,7/72,9
Хлеб	40/60	94,0/141,0
Полдник		
Макароны отварные с сыром	150/200	207,7/276,9
Хлеб	30/40	70,5/94,0
Чай черный с сахаром	150/200	20,1/26,8

м/с Тетеревкова В.А.