



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



### Меню 21.01.2026.

<b>Завтрак</b>	<b>Выход порций</b>	<b>Калорийность</b>
Каша пшеничная	150/200	206,2/274,9
Бутерброд с повидлом	30/10	161,0
Чай черный с сахаром	150/200	29,1/38,8
<b>II завтрак</b>		
Фрукты	100	47,0
<b>Обед</b>		
Салат из свежей капусты с кукурузой	40/60	34,4/51,6
Суп с рисом и фрикадельками	180/200	116,1/129,0
Тефтели из говядины, соус	60/20/70/30	154,4/193,0
Картофельное пюре	120/150	111,5/139,4
Компот из фруктовой смеси	150/180	60,7/72,9
Хлеб	50/70	117,5/164,5
<b>Полдник</b>		
Калач на сметане	60/70	190,0/266,0
Чай черный с сахаром	150/200	20,1/26,8

м/с Гетеревкова В.А.