



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



### Меню 22.01.2026.

| Завтрак                         | Выход порций | Калорийность |
|---------------------------------|--------------|--------------|
| Каша пшеничная                  | 150/200      | 202,6/270,2  |
| Бутерброд с маслом              | 30/5         | 147,0        |
| Какао с молоком                 | 150/200      | 75,3/100,4   |
| II завтрак                      |              |              |
| Фрукты                          | 100          | 47,0         |
| Обед                            |              |              |
| Щи со сметаной                  | 180/200      | 69,1/92,2    |
| Капуста тушеная с мясом и рисом | 200/250      | 417,5/521,2  |
| Морс из клюквы                  | 150/180      | 37,8/45,4    |
| Хлеб                            | 50/70        | 117,5/164,5  |
| Полдник                         |              |              |
| Шарлотка с яблоками             | 150/200      | 211,5/282,0  |
| Чай черный с сахаром            | 150/200      | 20,1/26,8    |

м/с Тетеревкова В.А.