



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



### Меню 29.01.2026.

<i>Завтрак</i>	<i>Выход порций</i>	<i>Калорийность</i>
<i>Каша пшеничная</i>	<i>150/200</i>	<i>202,6/270,2</i>
<i>Бутерброд с маслом</i>	<i>30/5</i>	<i>147,0</i>
<i>Какао с молоком</i>	<i>150/200</i>	<i>75,3/100,4</i>
<b>II завтрак</b>		
<i>Фрукты</i>	<i>100</i>	<i>47,0</i>
<b>Обед</b>		
<i>Салат из отварной моркови с кукурузой</i>	<i>40/60</i>	<i>47,9/71,9</i>
<i>Суп с фасолью</i>	<i>180/200</i>	<i>113,3/125,9</i>
<i>Бигус с говядиной</i>	<i>200/250</i>	<i>117,4/146,7</i>
<i>Картофельное пюре</i>	<i>120/150</i>	<i>111,5/139,4</i>
<i>Компот из фруктовой смеси</i>	<i>150/180</i>	<i>60,7/72,9</i>
<i>Хлеб</i>	<i>40/60</i>	<i>94,0/141,0</i>
<b>Полдник</b>		
<i>Макароны отварные с сыром</i>	<i>150/200</i>	<i>207,7/276,9</i>
<i>Хлеб</i>	<i>30/40</i>	<i>70,5/94,0</i>
<i>Чай черный с сахаром</i>	<i>150/200</i>	<i>20,1/26,8</i>

м/с Тетеревкова В.А.