



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



Меню 30.01.2026.

Завтрак	Выход порций	Калорийность
Каша «Дружба»	150/200	195,0/260,0
Бутерброд с маслом и сыром	30/5/6	165,0
Цикорий с молоком	150/200	29,1/38,8
II завтрак		
Фрукты	100	47,0
Обед		
Салат из отварной свеклы с чесноком	40/60	41,6/62,4
Суп с рисом и фрикадельками	180/200	116,1/129,0
Котлета мясная, соус	60/20/70/30	154,4/193,0
Перловка отварная	120/150	140,2/175,3
Морс из клюквы	150/180	37,8/45,4
Хлеб	50/70	117,5/164,5
Полдник		
Булочка с яблоком	60/70	166,6/233,3
Чай черный с сахаром	150/200	20,1/26,8

м/с Тетеревкова В.А.