



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



### Меню 13.02.2026.

<b>Завтрак</b>	<b>Выход порций</b>	<b>Калорийность</b>
Каша кукурузная	150/200	215,7/287,7
Бутерброд с повидлом	30/10	161,0
Чай черный с сахаром	150/200	20,1/26,8
<b>II завтрак</b>		
Фрукты	100	47,0
<b>Обед</b>		
Щи со сметаной	180/200	69,1/92,2
Гуляш из говядины, соус	60/20/70/30	185,5/231,9
Макароны отварные	120/150	157,4/196,8
Сок	150/180	76,2/91,4
Хлеб	50/70	117,5/164,5
<b>Полдник</b>		
Булочка с сахаром	60/70	235,2/274,4
Чай черный с лимоном	150/200	20,9/27,9

м/с Тетеревкова В.А.