

Знает точно детвора:  
Кормят вкусно...



**ПОВАРА**

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий МАДОУ № 49

М.В.Игнатъева



# М Е Н Ю

22 сентября 2023 года

		до 3-х лет		с 3 до 7 лет	
		Выход порции	Энергетическая ценность (ккал)	Выход порции	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>	Запеканка из творога с рисом	110	164	150	187
	соус молочный сладкий	30	22	50	43
	Кофейный напиток с молоком	150	68	180	89
	Бутерброд с маслом	20	108	20	108
<b>10.00</b>	Сок	130		150	
<b>Обед</b>	Свекольник	150	68	180	82
	Жаркое по-домашнему	170	258	190	301
	овощи свежие	40	5	60	7
	Компот из сухофруктов	150	75	180	105
	Хлеб	40	65	50	90
<b>Полдник</b>	Кефир	130	80	150	96
	Печенье				
	Свежие фрукты				
<b>Ужин</b>	Суп молочный с крупой	150	170	180	207
	Хлеб	10	23	10	23
	Чай с сахаром	150	21	180	30