УТВЕРЖДАЮ

Заведующий МДОБУ «Д/С № 7 ЛГО»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н.Байтуш

**МЕНЮ НА 03 МАРТА 2023 г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование блюда****20 день** | **Масса порции** | **Каллорий****ность порции** |
| **Завтрак**  |  |  |
| Яйцо  | 40/40 | 63/63 |
| Икра овощная | 40/60 | 39/59 |
| Чай с сахаром | 180/200 | 63/70 |
| Хлеб  | 30/30 | 32/32 |
|  |  |  |
| **II Завтрак** |  |  |
| Блинчики с повидлом | 120/120 | 120/120 |
|  |  |  |
| **Обед** |  |  |
| Салат из кукурузы и свежих огурцов | 30/50 | 58/96 |
| Суп картофельный с гречкой | 150/180 | 73/88 |
| Котлета мясная | 50/70 | 101/136 |
| Капуста тушенная | 110/130 | 62/73 |
| Кисель из яблок | 150/180 | 68/82 |
| Хлеб  | 40/60 | 43/64 |
|  |  |  |
| **Полдник** |  |  |
| Пудинг творожный со сгущенным молоком | 80/20 – 80/20 | 190/190 |
| Кофейный напиток | 150/180 | 100/120 |