

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/С №33 «Незабудка»
Н.И. Чайникова



МЕНЮ на 19 марта 2026 год

Завтрак

1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным 180/3
2. Чай с молоком, сахаром 180/6
3. Бутерброд с сыром, с маслом сливочным 30/5\5

Завтрак № 2 10.00

1. Фрукты свежие 100

Обед

1. Капуста тушеная 60
2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы 180/10
3. Рыба тушеная с овощами 50\25
3. Картофельное пюре 140
4. Напиток из сухофруктов 180
5. Хлеб пшеничный, ржаной 30\45

Полдник

1. Катык 180

Ужин

1. Вак-балиш с рисом с мясом 90
2. Чай с сахаром и лимоном 180/6/7

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
48,48	44,84	189,07	1390,18

Утверждаю
Заведующий МБДОУ «Д/С №33 «Незабудка»
Н.И. Чайникова



МЕНЮ на 19 марта 2026 год

Завтрак

1. Каша пшенная молочная с маслом сливочным 140/3
2. Чай с молоком, сахаром 180/6
3. Бутерброд с сыром, с маслом сливочным 25/5\5

Завтрак № 2 10.00

1. Фрукты свежие 100

Обед

1. Капуста тушеная 40
2. Суп-лапша домашняя на курином бульоне с мясом птицы 180/10
3. Рыба тушеная с овощами 40\20
3. Картофельное пюре 120
4. Напиток из сухофруктов 180
5. Хлеб пшеничный, ржаной 20\35

Полдник

1. Катык 150

Ужин

1. Вак-балиш с рисом с мясом 90
2. Чай с сахаром и лимоном 150/5/5

Белки	Жиры	Углеводы	Калории
36,12	45,05	178,45	1282,96