

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



**МЕНЮ на 27 марта 2026 год**

**Завтрак**

- 1.Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным 180/3
- 2.Чай с сахаром, с мармеладом 180/20
- 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 30/5/5

**Завтрак № 2 10.00**

- 1.Фрукты свежие 100

**Обед**

- 1.Салат из зеленого горошка 60
- 2.Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 180/10
- 2.Тефтели мясные 60
- 3.Рагу из овощей 150
- 4.Компот из свежих фруктов 180
- 5.Хлеб пшеничный,ржаной 45

**Полдник**

- 1.Ряженка 180
- 2.Сушки 20

**Ужин**

- 1.Рыба тушеная с овощами 50/25
- 2.Пюре картофельное 140
- 3.Чай с сахаром и лимоном 180/6/7
- 4.Хлеб пшеничный 35

Всего:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
55,54	56,75	214,22	1616,69

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



**МЕНЮ на 27 марта 2026 год**

**Завтрак**

- 1.Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочным 140/3
- 2.Чай с сахаром, с мармеладом 170/10
- 3.Бутерброд с сыром, маслом сливочным 25/5/5

**Завтрак № 2 10.00**

- 1.Фрукты свежие 100

**Обед**

- 1.Салат из зеленого горошка 40
- 2.Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками 150/10
- 2.Тефтели мясные 50
- 3.Рагу из овощей 120
- 4.Компот из свежих фруктов 150
- 5.Хлеб пшеничный,ржаной 40

**Полдник**

- 1.Ряженка 150
- 2.Сушки 20

**Ужин**

- 1.Рыба тушеная с овощами 40/20
- 2.Пюре картофельное 120
- 3.Чай с сахаром и лимоном 150/5/5
- 4.Хлеб пшеничный 20

Всего:

Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
39,55	53,63	185,71	1404,19