

Утверждаю:
Заведующий Денисова Е.С.

МБДОУ детский сад №11
"Колокольчик"
Подписано
цифровой
подписью:
Денисова
Елена
Семеновна

МЕНЮ на 30.03.2026

Пн марта 30, 2026

Наименование	вес	калории	вес	калори	
	если		сад		
ЗАВТРАК					
Бутерброд с маслом	15	55	20	80	
Вермишель молочная	150	87	180	105	
Чай с молоком	150	61	180	73	
Хлеб пшеничный	10	20	10	20	
Итого за завтрак	325	223	390	278	20.29%
2-й ЗАВТРАК					
Фрукт	80	36	85	38	
Итого за второй завтрак	80	36	85	38	2.77%
ОБЕД					
Суп картофельный с рыбой	170	67	225	89	
Голубцы ленивые	170	220	190	334	
Сок фруктовый	150	58	180	70	
Хлеб ржаной	30	52	37.5	65	
Хлеб пшеничный	10	20	15	29	
Итого за обед	530	417	648	587	42.85%
ПОЛДНИК					
Салат картофельный	40	37			
Икра кабачковая			60	77	
Оладьи с маслом	90	259	95	273	
Чай с сахаром	150	46	180	55	
пастила	20.0	62	20.0	62	
Итого за полдник	300	404	355	467	34.09%
Итого за день	1235	1080	1478	1370	100%
Повар: Колосова К.А.					
Калькулятор: Денисова Е.С.					