|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *УТВЕРЖДАЮ*  *Заведующий МКДОУ «Детский сад №20»*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. И. Аппоротова*  *«12» марта 2025 г.* | | | |
| ***13 марта 2025 г.*** | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | ***Выход порции*** | ***Калорийность*** | |
| ***Плов вегетарианский с сухофруктами***  ***Бутерброд с маслом***  ***Чай с сахаром*** | ***90***  ***25/4***  ***180*** | | ***226,21***  ***86,61***  ***39,0*** |
| ***2 ЗАВТРАК*** |  |  | |
| ***Апельсин*** | ***100*** | | ***55,23*** |
| ***ОБЕД*** |  |  | |
| ***Винегрет овощной***  ***Суп из овощей***  ***Рыба тушеная в томате с овощами***  ***Пюре картофельное***  ***Компот из апельсинов с яблоками***  ***Хлеб ржаной*** | ***60***  ***200/10***  ***45/20***  ***100***  ***180***  ***37*** | | ***114,72***  ***106,04***  ***114,52***  ***96,4***  ***57,2***  ***79,18*** |
| ***УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК*** |  |  | |
| ***Каша гречневая молочная***  ***Хлеб пшеничный***  ***Какао с молоком***  ***Кислородный коктейль*** | ***200***  ***25***  ***180***  ***22*** | ***198,26***  ***57,25***  ***101,31*** | |