|  |
| --- |
|  *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*** |