|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *УТВЕРЖДАЮ*  *Заведующий МКДОУ «Детский сад №20»*  *\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е. И. Аппоротова*  *«13» марта 2025г.* | | | |
| ***14 марта 2025 г.*** | | | |
| ***ЗАВТРАК*** | ***Выход порции*** | ***Калорийность*** | |
| ***Каша ячневая молочная вязкая***  ***Бутерброд с маслом***  ***Кофейный напиток с молоком*** | ***200***  ***20/4***  ***180*** | | ***197,48***  ***72,8***  ***131,38*** |
| ***2 ЗАВТРАК*** |  |  | |
| ***Сок*** | ***173*** | | ***51,2*** |
| ***ОБЕД*** |  |  | |
| ***Сельдь с луком***  ***Борщ из свежей капусты со сметаной***  ***Жаркое по-домашнему***  ***Компот из сухофруктов***  ***Хлеб ржаной*** | ***30***  ***200***  ***165***  ***180***  ***29*** | | ***64,99***  ***149,04***  ***253,36***  ***55,72***  ***81,3*** |
| ***УПЛОТНЕННЫЙ ПОЛДНИК*** |  |  | |
| ***Ватрушка с творогом***  ***Чай с сахаром*** | ***90***  ***180*** | ***402,16***  ***39,0*** | |