

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4

А.Ф.Тарасова

МЕПО

Тарасова  
сад № 4

«10» Февраля 2026г (3ий день).

Завтрак	Вес (масса) в граммах				Энергетическая ценность
	С 1г. до 3н	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.	
Каша "Дружба" молочная с маслом слив.	140/3	180/3	155,56	215,85	
Чай с молоком, сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76	
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77	
<b>2-ой завтрак</b>					
Фрукты свежие	100	100	96	96	
<b>Обед</b>					
Салат из капусты с морковью	40	60	34,96	52,44	
Суп картофельный с рыбными фрикадельками	150/20	180/20	90,4	104,08	
Котлеты из мяса птицы/ макароны отварные с маслом слив.	50/110/3	70/130/3	110,54/136,73	154,75/165,79	
Кисель	150	180	62,7	75,24	
Хлеб пшеничный ржаной	20/35	30/45	47,0/69,23	70,50/89,19	
<b>Уплотненный поздник</b>					
Кисломолочный напиток/ вафли	150/20	180/20	76 108,5	92 108/5	
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66	
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38	
Хлеб пшеничный 1 сорт	25	30	58,75	70,5	
<b>Белки/ Жиры / Углеводы</b>			51,4/61,3/188,05	62,61 "3,35 225,02	
<b>Итого килокалорий</b>			<b>1514,98</b>	<b>1811,88</b>	

С1 мед сестра

Санкова Т В

Повар

Кулникова Т.Н