

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4



МЕНЮ

«13» Января 2026 г. (5й день)

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3 л.	С 3 до 7 л.
Каша манная молочная с маслом сливочным	140/3	180/3	149.26	186.30
Чай без сахара, с мармеладом	160/10	160/20	48.15	96.30
Бутерброд с сыром, маслом слив.	25/5/5	30/5/5	115.67	128.77
<b>2-ой завтрак</b>				
Фрукты свежие	100	100	47	47
<b>Обед</b>				
Салат из моркови с сахаром	40	60	20.92	31.38
Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками	150/10	180/10	108.56	126.35
Тефтели мясные без риса/ овощное рагу	50/120	70/150	92.46/162.29	129.44/202.86
Компот из св.фруктов(яблоки, апельсин, лимон)	150	180	32.89	39.47
Хлеб пшеничный/ ржаной	25/40	30/45	58.75/79.20	70.50/89.19
<b>Уплотненный полдник</b>				
Кисло-молочный напиток/сушки	130	150	76.0/66.20	92/66.2
Рыба, тушеная с овощами/ рис отварной рассыпчатый	50/110/2	70/130/2	196.18/134.03	105/192.01
Хлеб пшеничный	25	30	58.75	70.50
Чай с сахаром и лимоном	150 5/5	180 6/7	21.78	26.48
Белки/ Жиры/ Углеводы			39,94/50,21/208,02	55,03/55,90/237,51
Итого килокалорий			1468,08	1699,75

С г. мед. сестра Санкова Т.В.  
Повар Шмелькова Н.А.