

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4



МЕНЮ

«14» Января 2026г (3й день).

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х л.	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
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	96	96
Обед				
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 масл.сл.	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
Уплотненный полдник				
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
Белки/ Жиры / Углеводы			51,994/60,93/188,05	62,61/73,35/225,02
Итого килокалорий			1514,98	1811,88

Ст.мед.сестра Сид Санкова Т.В.

Повар Куликова Куликова Т.Н.