

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБЛОУ №4

МЕНЮ

«14» Ноября 2025г (10й 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 пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3	191,96	207,32
Чай с сахаром с яблоком	170/6/10	180/6/10	28,70	28,70
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98,50	111,68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84,80	84,80
Обед				
Зелат из зеленого горошка	30	50	25,08	41,8
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом. с куриными фрикадельками	150/10	180/10	71,65	76,57
Капуста тушеная с мясом	150	185	169,20	205,10
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
кисломолочный напиток/пряники	150/35	180/35	83,0/128,10	90,0/128,10
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	30	47	70,57
Белки/ Жиры/Углеводы			42,71/50,49/167,65	49,79/60,31/184,68
Итого килокалорий			1307,29	1494,34

Ст. мед. сестра Санкова Т.В.
Повар Куликова Т.Н.