

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4

# МЕНЮ

«16» Января 2026г (5й день).



Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1г. до 3л.	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>				
Кисломолочный напиток/сушки	130	150	76,0/66,20	92/66,2
Рыба, тушенная 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	180/60/7	21,78	26,48
<b>Белки/ Жиры/ Углеводы</b>			39,94/50,21/208,02	55,03/55,90/237,51
<b>Итого килокалорий</b>			<b>1468,08</b>	<b>1699,75</b>

Ст.мед.сестра \_\_\_\_\_ Санкова Т.В.  
Повар \_\_\_\_\_ Шмелькова Н.А.