

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4

А.Ф.Гарасова

МЕНЮ

«22» Января 2026г (9й день).



сад № 4

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 1 г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3	117,34	184,24
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75,76	75,76
Бутерброд с сыром с маслом	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
2-ой завтрак				
Фрукты свежие	100	100	43	433,0
Обед				
Салат из моркови с сахаром	40	60	20,92	31,38
Суп -лапша домашняя на бульоне из индейки	150	180	69,45	83,34
Гуляш из отварной говядины/ каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30/30/110/2	40/40/130/3	92,63/170,14	123,51/205,57
Кисель	150	180	63	75,24
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
Уплотненный полдник				
кисломолочный напиток	150	180	76	92
Котлеты рыбные/картофель запеченный	50/120	70/140	72,63/182,40	101,72/212,80
Булочка сладкая	35	50	123,90	151
Хлеб пшеничный	20	30	47,0	70,57
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
Белки/ Жиры/ Углеводы			49,70/40,69/187,98	63,84/51,75/236,66
Итого килокалорий			1360,56	1694,27

Ст.мед.сестра
Повар

Санкова Т.В.
Куликова Т.Н.