

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4



А.Ф.Тарасова

МЕНЮ

«23» Января 2026г (10й 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 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				
Зслат 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.