

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4

**МЕНЮ**



А.Ф.Тарасова

«27» Ноября 2025г (9й 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         | 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             |
| <b>2-ой завтрак</b>                                                      |                       |               |                         |                    |
| Фрукты свежие                                                            | 100                   | 100           | 43                      | 433,0              |
| <b>Обед</b>                                                              |                       |               |                         |                    |
| 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 индейки/ 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              |
| <b>Уплотненный полдник</b>                                               |                       |               |                         |                    |
| кисломолочный напиток                                                    | 150                   | 180           | 76                      | 92                 |
| Котлеты рыбные/картофельзапеченый                                        | 50/120                | 70/140        | 72,63/182,40            | 101,72/212,80      |
| Булочка сладкая                                                          | 35                    | 50            | 123,90                  | 151                |
| 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 |
| <b>Итого килокалорий</b>                                                 |                       |               | <b>1360,56</b>          | <b>1694,27</b>     |

Ст.мед.сестра Санкова Т.В.

Повар Куликова Т.Н.