

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Н.А. Старшинова

Меню приготавливаемых блюд на 28 января 2026

ДЕНЬ 3

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1 День 3		3-7 лет	3-7 лет
завтрак	Каша геркулесовая	200	153,2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/6	139,81
	Какао	150	153,92
		396	446,93
итого за завтрак			
2 завтрак	Сок	108	82
обед	Суп овощной на кур ,бульоне со сметаной	180/13,5	127,5
	Куриное суфле	100	191,56
	Рис отварной	100	100,3
	Овощная икра	50	45
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	40	82,86
		633,5	633,08
итого за обед			
полдник, совмещенный с ужином	Рыбная котлета	80	172,16
	Свекла отварная	60	80
	Хлеб пшеничный	20	86
	Чай сладкий	150	48,64
итого за полдник		310	386,8
Итого за день:		1447	1549

Завхоз: Шамшина Л.С.