

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Н.А .Старшина

Меню приготавливаемых блюд на 29 января 2026

ДЕНЬ 4

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1 День 4		3-7 лет	3-7 лет
завтрак	Каша гречневая	200	153,66
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/6	139,84
	Кофейный напиток	150	118,69
		396	439,66
2 завтрак	Сок	117,6	82
обед	Суп картофельный, рыбный	180	126,56
	Гуляш мясной	100	171
	Макароны отварные	110	145,99
	Компот из сухофруктов, лимон	150	85,86
	Хлеб ржаной	40	82,86
	Салат из квашеной капусты	60	25
итого за обед		640	637,27
полдник, совмещенный с ужином	Овощное рагу	150	233,56
	Чай сладкий	150	48,64
	Хлеб пшеничный	20	86
итого за полдник		320	368,2
Итого за день:		1474	1527

Завхоз: Шамшина Л.С.