

**МБДОУ «Детский сад № 19»**

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ Н.А Старшина.

**Меню приготавливаемых блюд на 30 января 2026**

**ДЕНЬ 5**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1 День 5		3-7 лет	3-7 лет
завтрак	Каша пшеничная	200	169,55
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	42/6	139,81
	Кофе с молоком	150	118,69
итого за завтрак		<b>398</b>	<b>428,05</b>
2 завтрак			
обед	Рассольник на курице со сметаной	180/15,6	112,43
	Картофель тушеный с мясом	150	240
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	38,4	82,86
итого за обед		<b>534</b>	<b>521,15</b>
полдник, совмещенный с ужином	Макароны отварные	110	145,99
	С сыром	19	53,4
	Чай сладкий	150	48,64
	Хлеб пшеничный	21,7	86,0
итого за полдник		<b>300,7</b>	<b>334,03</b>
Итого за день:		<b>1233</b>	<b>1283</b>