

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Н.А Старшинова.

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 пшенная	200	169,55
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	42/6	139,81
	Кофе с молоком	150	118,69
итого за завтрак		398	428,05
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		534	521,15
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		300,7	334,03
Итого за день:		1233	1283