

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ Н.А. Старшинова

**Меню приготавливаемых блюд на 26 марта 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
	Кофе с молоком	150	118,69
	<b>итого за завтрак</b>	<b>396</b>	<b>412,19</b>
2 завтрак	Сок	<b>100</b>	<b>82</b>
обед	Суп картофельный, рыбный	180	126,56
	Ежики в соусе	150	180
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	40	82,86
	<b>итого за обед</b>	<b>520</b>	<b>475,28</b>
полдник, совмещенный с ужином	Овощное рагу	180	233,56
	Чай сладкий	150	48,64
	Хлеб пшеничный	20	86
<b>итого за полдник</b>		<b>350</b>	<b>368,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1366</b>	<b>1338</b>

Завхоз: Шамшина Л.С.

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ