

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Н.А. Старшинова

Меню приготавливаемых блюд на 12 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
итого за завтрак		396	412,19
2 завтрак	Сок	105	82
обед	Суп картофельный, рыбный	180	126,56
	Ежики в соусе	150	180
	Салат из квашеной капусты	50	25
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	40	82,86
итого за обед		570	500,28
полдник, совмещенный с ужином	Овощное рагу	180	233,56
	Чай сладкий	150	48,64
	Хлеб пшеничный	20	86
итого за полдник		350	368,2
Итого за день:		1421	1363

Завхоз: Шамшина Л.С.