

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Н.А Старшинова.

Меню приготавливаемых блюд на 13 марта 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	190	169,55
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным , сыр	43/6/8,1	139,81/53,4
	Какао	150	153,92
итого за завтрак		397,1	516,68
2 завтрак			
обед	Рассольник на курице со сметаной	180/13,5	112,43
	Картофель тушеный с мясом	150	240
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	44,7	82,86
итого за обед		538,2	521,15
полдник, совмещенный с ужином	Творожная запеканка , джем	130/48,6	236/81
	Чай	150	48,6
	Хлеб пшеничный	23,9	86
	Яблоко	194,5	42
итого за полдник		547	493,6
Итого за день:		1482	1531

Завхоз: Шамшина Л.С.