

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ Н.А. Старшинова

Меню приготавливаемых блюд на 14 января 2026

**ДЕНЬ 3**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1 День 3		3-7 лет	3-7 лет
завтрак	Каша геркулесовая	200	153,2
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/6	139,81
	Кофе с молоком	160	118,69
		<b>406</b>	<b>411,7</b>
итого за завтрак			
2 завтрак			
обед	Свекольник на кур.бульоне, со сметаной	180/13,1	98,11
	Картофель тушеный с курицей	150	182,7
	Помидор соленый	39	13
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	40	82,86
итого за обед		<b>572,1</b>	<b>462,27</b>
полдник, совмещенный с ужином	Рыбная котлета	80	172,16
	Кукуруза	40	27,92
	Хлеб пшеничный	20	86
	Чай сладкий	150	48,64
итого за полдник		<b>290</b>	<b>334,72</b>
Итого за день:		<b>1268</b>	<b>1209</b>

Завхоз: Шамшина Л.С.