

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
		406	411,7
<i>итого за завтрак</i>			
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
<i>итого за обед</i>		572,1	462,27
полдник, совмещенный с ужином	Рыбная котлета	80	172,16
	Кукуруза	40	27,92
	Хлеб пшеничный	20	86
	Чай сладкий	150	48,64
<i>итого за полдник</i>		290	334,72
Итого за день:		1268	1209

Завхоз: Шамшина Л.С.