

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий _____ Н.А. Старшинова

Меню приготавливаемых блюд на 15 января 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 ячневая | 190 | 181,13 |
| | Хлеб пшеничный с маслом сливочным | 40/6 | 139,84 |
| | Кофейный напиток | 150 | 118,69 |
| | итого за завтрак | 386 | 439,66 |
| 2 завтрак | Сок | 105 | 82 |
| обед | Суп картофельный, рыбный | 180 | 126,56 |
| | Гуляш мясной | 100 | 171 |
| | Греча | 100 | 219,27 |
| | Компот из сухофруктов | 150 | 85,86 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 82,86 |
| итого за обед | | 570 | 685,55 |
| полдник, совмещенный с ужином | Овощное рагу | 150 | 233,56 |
| | Чай сладкий | 150 | 48,64 |
| | Хлеб пшеничный | 20 | 86 |
| итого за полдник | | 320 | 368,2 |
| Итого за день: | | 1276 | 1493 |

Завхоз: Шамшина Л.С.