

**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
<b>итого за завтрак</b>		<b>386</b>	<b>439,66</b>
2 завтрак	Сок	105	82
обед	Суп картофельный, рыбный	180	126,56
	Гуляш мясной	100	171
	Гречка	100	219,27
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	40	82,86
<b>итого за обед</b>		<b>570</b>	<b>685,55</b>
полдник, совмещенный с ужином	Овощное рагу	150	233,56
	Чай сладкий	150	48,64
	Хлеб пшеничный	20	86
<b>итого за полдник</b>		<b>320</b>	<b>368,2</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>1276</b>	<b>1493</b>

Завхоз: Шамшина Л.С.