

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующий \_\_\_\_\_ Н.А Старшина.

**Меню приготавливаемых блюд на 16 января 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	200	169,55
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным, сыр	40/6/16,6	139,81/53,4
	Кофе с молоком	150	118,69
итого за завтрак		<b>412,6</b>	<b>481,45</b>
2 завтрак			
обед	Рассольник на курице со сметаной	180/12,8	112,43
	Тефтели в соусе	100	152
	Макароны отварные	100	145,99
	Компот из сухофруктов	150	85,86
	Хлеб ржаной	41	82,86
итого за обед		<b>583,8</b>	<b>621,71</b>
полдник, совмещенный с ужином	Гороховое пюре	120	100
	Чай сладкий	150	48,64
	Хлеб пшеничный	16,5	86,0
итого за полдник		<b>286,5</b>	<b>234,64</b>
Итого за день:		<b>1283</b>	<b>1338</b>

Завхоз: Шамшина Л.С.