

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ

Заведующий \_\_\_\_\_ Н.А Старшинова.

**Меню приготавливаемых блюд на 22 января 2026**

**ДЕНЬ 9**

Возрастная категория: 3-7 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Энергетическая ценность
Неделя 1 День 9		3-7 лет	3-7 лет
завтрак	Каша манная	190	175
	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	40/6	139,81
	Чай с молоком	150	143,7
		<b>386</b>	<b>458,51</b>
2 завтрак	Йогурт	97	77
обед	Борщ на курице со сметаной.	180/12,1	154,5
	Плов с мясом	150	239,2
	Огурец соленый	36,5	4,7
	Компот из сухофруктов, лимон	150	85,86
	Хлеб ржаной	40	82,86
итого за обед		<b>665,6</b>	<b>644,12</b>
полдник, совмещенный с ужином	Картофельное пюре	150	160,45
	Овощная икра	48	45
	Хлеб пшеничный	20	86
	Чай сладкий	150	48,46
итого за полдник		<b>368</b>	<b>339,91</b>
Итого за день:		<b>1420</b>	<b>1442</b>

Завхоз: Шамшина Л.С.