

МБДОУ «Детский сад № 19»

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий _____ Н.А Старшина.

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
		386	458,51
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		665,6	644,12
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		368	339,91
Итого за день:		1420	1442

Завхоз: Шамшина Л.С.