

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4

МЕНЮ

А.Ф.Тарасова



«04» Марта 2026г (8й день).

| Завтрак   | Вес (масса) в граммах |               | Энергетическая ценность |                    |
|---|-----------------------|---------------|-------------------------|--------------------|
|   | С 1 г. до 3-х л.      | С 3-х до 7 л. | С 1 г. до 3 л.          | С 3 до 7 л.        |
| Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным                             | 140/3                 | 180/3         | 185.66                  | 238.71             |
| Какао с молоком   | 180                   | 180           | 90.78                   | 90.78              |
| Бутерброд с маслом сливочным  | 25/5                  | 30/5          | 98.50                   | 111.68             |
| <b>2-ой завтрак</b>   |                       |               |                         |                    |
| Сок   | 200                   | 200           | 84.80                   | 84.80              |
| <b>Обед</b>   |                       |               |                         |                    |
| Винегрет овощной  | 40                    | 60            | 50.04                   | 75.06              |
| Щи со свежей капустой, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной | 150/10/5              | 180/10/7      | 81.56                   | 84.80              |
| Тефтели мясные в томатном соусе/ гороховое пюре                           | 45/15/110             | 60/20/130     | 94.39/163.9             | 125.85/196.94      |
| Компот из урюка   | 150                   | 180           | 56.83                   | 68.20              |
| Хлеб ржаной   | 35                    | 45            | 69.23                   | 89.19              |
| <b>Уплотненный полдник</b>  |                       |               |                         |                    |
| кисломолочный напиток   | 150                   | 180           | 76                      | 92                 |
| Пудинг творожный с повидлом   | 110/20                | 130/20        | 330.50                  | 360.20             |
| Чай с сахаром   | 150/5                 | 180/6         | 20.08                   | 24.10              |
| Белки/ Жиры/ Углеводы   |                       |               | 55.26/46.58/188.85      | 62.82/57.61/215.52 |
| <b>Итого килокалорий</b>  |                       |               | <b>1402.27</b>          | <b>1642.31</b>     |

Ст. мед.сестра Т.В. Санкова Санкова Т.В.

Повар Т.Н. Куликова Куликова Т.Н.