

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4

МЕНЮ

«05» Декабря 2025г (5й день).



| Завтрак | Вес (масса) в граммах | | Энергетическая ценность | |
|---|-----------------------|---------------|-------------------------|--------------------|
| | С 1 г. до 3-х л. | С 3-х до 7 л. | С 1г. до 3л. | С 3 до 7 л. |
| Каша манная молочная с маслом сливочным | 140/3 | 180/3 | 149,26 | 186,30 |
| Чай без сахара, с мармеладом | 160/10 | 160/20 | 48,15 | 96,30 |
| Бутерброд с сыром, маслом слив. | 25/5/5 | 30/5/5 | 115,67 | 128,77 |
| 2-ой завтрак | | | | |
| фрукты свежие | 100 | 100 | 47 | 47 |
| Обед | | | | |
| Салат из моркови с сахаром | 40 | 60 | 20,92 | 31,38 |
| Суп гороховый с картофелем, с мясными фрикадельками | 150/10 | 180/10 | 108,56 | 126,35 |
| Тефтели мясные без риса/ овощное рагу | 50/120 | 70/150 | 92,46/162,29 | 129,44/202,86 |
| Компот из св.фруктов(яблоки, апельсин, лимон) | 150 | 180 | 32,89 | 39,47 |
| Хлеб пшеничный/ ржаной | 25/40 | 30/45 | 58,75/79,20 | 70,50/89,19 |
| Уплотненный полдник | | | | |
| Кисломолочный напиток/сушки | 130 | 150 | 76,0/66,20 | 92/66,2 |
| Рыба, тушеная с овощами/ каша перловая с овощами и слив. маслом | 50/120/3 | 70/150/3 | 196,18/134,03 | 105/192,01 |
| Хлеб пшеничный | 25 | 30 | 58,75 | 70,50 |
| Чай с сахаром и лимоном | 150/5/5 | 180/60/7 | 21,78 | 26,48 |
| Белки/ Жиры/ Углеводы | | | 40,78/50,84/209,5 | 55,84/55,83/235,34 |
| Итого килокалорий | | | 1466,4 | 1699,11 |

Ст.мед.сестра Саша Санкова Т.В.
Повар Шмель Шмелькова Н.А.