

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4



А.Д. Терасова

**МЕНЮ**

«12» Декабря 2025г (10й 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 пшеничная молочная с маслом	140/3	180/3	191,96	207,32
Чай с сахаром с яблоком	170/6/10	180/6/10	28,70	28,70
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>				
Зслат из зеленого горошка	30	50	25,08	41,8
Суп картофельный с рисовой крупой и томатом, с куриными фрикадельками	150/10	180/10	71,65	76,57
Капуста тушеная с мясом	150	185	169,20	205,10
Компот из свежих фруктов	150	180	32,89	39,47
Хлеб ржаной	35	45	69,23	89,19
<b>Уплотненный полдник</b>				
кисломолочный напиток/пряники	150/35	180/35	83,0/128,10	90,0/128,10
Омлет натуральный	130	150	251,03	289,66
Напиток из шиповника	150/5	180/6	26,15	31,38
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	30	47	70,57
<b>Белки/ Жиры/Углеводы</b>			42,71/50,49/167,65	49,79/60,31/184,68
<b>Итого килокалорий</b>			1307,29	1494,34

Ст.мед.сестра Санкова Т.В.  
Повар Куликова Т.Н.