

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4  
*Зер* 3 М. Деркач

**МЕНЮ**

«15» Июня 2026г (1й день).

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша геркулесовая молочная с маслом	140/3	180/3	185,66	238,71
Кофейный напиток с молоком	180	180	74,58	74,58
Бутерброд с сыром с маслом сл.	25/5/5	30/5/5	115,67	128,77
<b>2-ой завтрак</b>				
Фрукты свежие	100	100	47	47
<b>Обед</b>				
помидоры свежие	30	50	6,6	11
Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	180	8936	107,24
Плов из отварной птицы	150	200	229	282,55
Напиток из с/х фруктов	150	180	60	72
Хлеб пшеничный/ ржаной	30/35	35/45	70,57/69,23	82,25/89,19
<b>Уплотненный полдник</b>				
Печенье	20	20	83,4	83,4
Кисломолочный напиток			76	92
Пудинг из рыбы/соус молочный/ пюре картофельное	45/15/120	60/20/140	80/109,8	106,67/128,10
Чай с сахаром	150/5	180/6	19,95	23,94
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	35	70,57	82,25
<b>Белки/Жиры/Углеводы</b>			51,9/39,92/202,91	59,64/47,24/239,16
<b>Итого килокалорий</b>			<b>1387,39</b>	<b>1649,36</b>

Ст.мед.сестра *Т.В. Санкова* Санкова Т.В.  
Повар *Н.А. Шмелькова* Шмелькова Н.А.