

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4



М.П. А.Ф. Тарасова

МЕНЮ

«19» Декабря 2025г (5й день).

Завтрак	Все (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, с 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/ рис отварной рассыпчатый	50/110/2	70/130/2	196,18/134,03	105/192,01
Хлеб пшеничный	25	30	58,75	70,50
Чай с сахаром и лимоном	150/5/5	180/607	21,78	26,48
Белки/ Жиры/ Углеводы			39,94/50,21/208,02	55,03/55,90/237,51
Итого килокалорий			1468,08	1699,75

Ст.мед.сестра

Санкова Т.В.

Повар

Шмелькова Н.А.