

Заведующая МБДОУ №4

УТВЕРЖДАЮ

Ф. Тарасова

МЕНЮ

«07» Октября 2025г (2й 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 полбяная молочная с маслом	140/3	180/3	162	207.32
Какао с молоком	180	180	90.78	90.78
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	98.5	111.68
2-ой завтрак				
к/молочный напиток	150	180	76	92
Обед				
Огурцы свежие порционно	30	50	3,6	6
Борщ со свежей капустой, картофелем на курином бульоне, со сметаной	150/5	180/7	70.31	85.97
Плов из отварной птицы с рисовой крупой	150	200	229	282.55
Компот из свежих яблок	150	180	85.95	103.14
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/35	25/45	47/69.23	58.75/89.19
Уплотненный полдник				
Сок	200	180	84.44	76
Булочка дорожная	35	50	126.7	181
Запеканка творожная с молоком сгущенным	110/20	130/20	353.4	408.2
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	180/6/7	21.78	26.48
Белки/Жиры/Углеводы			56,94/51,60/204,87	62,54/63,56/242,66
Итого килокалорий			1518,69	1819,06

Ст. мед. сестра Санкова Т.В.

Повар Куликова Т.Н.