

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4



А.Ф. Гарасова

МЕНЮ

«08» Октября 2025г (3й день).

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х л.	С 3 до 7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до 7 л.
Каша ячневая молочная с маслом	140/4	180/3	171.47	214.8
Чай с молоком. сахаром	180/6	180/6	75.76	75.76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98.5	111.68
2-ой завтрак				
Катык	150	180	76	92
Обед				
Салат из моркови с сахаром	40	60	20.92	61.74
Суп картофельный с пшенной крупой на бульоне из говядины	150	180	51.45	61.74
Гуляш из отварной говядины/ макароны отварные с масл.сл.	30/30/110/3	40/40/130/3	102.23/134.38	136.31/158.16
Кисель	150	180	62.7	75.24
Хлеб пшеничный/ржаной	20/35	20/45	47.0/69,23	47.05/89.19
Уплотненный полдник				
Фрукты	100	100	95	95
Биточки. рубленые из рыбы запечённые в томатном соусе с овощами/ Картофель запеченный	40/20/120	50/25/140	99.98/182.4	124.98/212.80
Напиток из шиповника / печенье	150/20	180/20	26.15/83.4	31.38/83.4
Хлеб пшеничный 1 сорт	20	30	47	70.5
Белки/ Жиры / Углеводы			46.94/40.84/201.8	57.67/47.93/240.18
Итого килокалорий			1395,57	1663,37

Ст.мед.сестра Саша Санкова Т.В.

Повар Куликова Куликова Т.Н.