

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4

З.М.Деркач

МЕНЮ

«10» Июля 2026г (10й день).

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1 г. до 3-х л.	С 3-х до 7 л.	С 14 до 31.	С 3 до 7 л.
Каша пшеничная молочная с маслом	140/4	180/4	191.96	247.76
Чай с сахаром с яблоком	160/6/10	180/6/10	28.70	28.70
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98.50	111.68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84.80	84.80
Обед				
Салат из припущенной моркови с яблоком	40	60	16.16	24.24
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
Уплотненный полдник				
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
Белки/ Жиры/Углеводы			42,26/49,73/169,23	51,88/56,30/197,17
Итого килокалорий			1304,97	1517,22

Ст.мед.сестра Т.В. Санкова Т.В.

Повар Н.А. Шмелькова Н.А.