

УТВЕРЖДАЮ
Заведующая МБДОУ №4
Мария А.Ф. Тарасова

МЕНЮ

«13» Января 2026г (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	180/6	180/6	90.78	90.78
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	98.50	111.68
2-ой завтрак				
Сок	200	200	84.80	84.80
Обед				
Салат из моркови	40	60	20.92	2.88
Борщ со свежей капустой, картофелем на мясном бульоне. со сметаной	150/5	180/7	70.31	85.97
Гуляш из отварной говядины/каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	30/30/110/2	40/40/130/3	132.60/170.14	176.80/205.27
Компот из свежих яблок	150	180	85.95	103.14
Хлеб пшеничный/ ржаной	20/35	25/45	58.75/69.23	82.25/89.19
Уплотненный полдник				
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Королевская ватрушка	130/150	130/20	350.13	404
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	180/6/7	21.78	26.48
Белки/Жиры/Углеводы			52.60/44.62/218.34	62.83/54.23/260.10
Итого килокалорий			1491.89	1791.05

Ст.мед.сестра *Софья* Санкова Т.В.

Повар *Нина* Куликова Т.Н.