

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4  
*Тарасова* А.Ф. Тарасова  
сад № 4

**МЕНЮ**

«16» Марта 2026г (бй день).

Завтрак	Вес (масса) в граммах		Энергетическая ценность	
	С 1г. до 3х л.	С 3 до7 л.	С 1г. до 3л.	С 3 до7 л.
Каша жидкая молочная гречневая с маслом сливочном	140/3	180/3	180.10	255.90
Чай с молоком с сахаром	180/6	180/6	75.76	75.76
Бутерброд с маслом сливочным	25/5	30/5	98.50	111.68
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок	200	200	84.80	84.80
<b>Обед</b>				
Салат из кукурузы к/с	30	50	29.79	49.65
Борщ на КБ со сметаной	150/5	180/7	70.31	85.97
Жаркое по домашнему с птицей	150	200	177.15	236.20
Напиток из с/х фруктов	150	180	60	71.52
Хлеб ржаной	35	45	69.23	89.19
<b>Уплотненный полдник</b>				
Кисломолочный напиток	150	180	76.00	92
Омлет натуральный	130	150	251.03	289.66
Чай с сахаром, с яблоком	150/5/10	180/6/10	24.70	28.70
Хлеб	25	30	58.75	58.81
<b>Белки/ Жиры/ Углеводы</b>			<b>47,93/52,48/146,74</b>	<b>57,78/6276/173,63</b>
<b>Итого килокалорий</b>			<b>1256,12</b>	<b>1499,84</b>

Ст мед сестра *Тарасова* Санкова Т.В.

Повар *Шмелькова* Шмелькова Н.А.