

УТВЕРЖДАЮ  
Заведующая МБДОУ №4

*Зер*  
З.М.Деркач

**МЕНЮ**

«30» Июня 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	180/5	162	220,52
Какао с молоком	180	180	90,78	90,78
Бутерброд с маслом	25/5	30/5	98,50	111,68
<b>2-ой завтрак</b>				
Сок	200	200	84,80	84,80
<b>Обед</b>				
Салат картофельный с морковью и соленными огурцами	40	60	64,64	51,96
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	35/45	58,75/69,23	82,25/89,19
<b>Уплотненный полдник</b>				
Кисломолочный напиток	150	180	76	92
Королевская ватрушка	130	150	350,13	404
Чай с сахаром, с лимоном	150/5/5	180/6/7	21,78	26,48
<b>Белки/Жиры/Углеводы</b>			<b>52,64/46,67/217,12</b>	<b>62,92/58,75/258,3</b>
<b>Итого килокалорий</b>			<b>1505,61</b>	<b>1824,83</b>

Ст.мед.сестра *Санкова* Санкова Т.В.  
Повар *Шмелькова* Шмелькова Н.А.