



Утверждаю
Заведующий МБДОУ №4 «Светлячок»
И.Г. Балабашкина

Меню на 22 мая 2026 год

№	Наименование блюд	Выход до 3 лет	Выход с 3-х до 7 лет	Калорийность	
				до 3 лет	с 3-6 лет
Завтрак					
1	Каша манная, с маслом, с сахаром	150	180	139,3	167,0
2	Бутерброд с маслом	30/5	30/5	33,0	33,0
3	Чай с молоком	150	180	115,8	139,1
				288,1	339,1
Обед					
1	Уха «дальневосточная»	150	180	56,9	68,1
2	Голубцы с мясом, с рисом	160	200	250,49	313,12
3	Соус сметанный	20	30	14,9	22,2
4	Свекла отварная	30	40	12,1	16,2
5	Кисель	150	180	53,6	66,5
6	хлеб	40	45	94,4	106,2
				482,39	592,32
Полдник					
1	Тефтели рыбные	50	70	68,7	96,1
2	Пюре картофельное	120	150	107,9	134,9
3	Хлеб	25	30	43,5	70,5
4	Чай с сахаром	150	180	27,1	32,7
				247,2	334,2
			За день	1017,69	1265,62

Повар Гвоздарева А.В., Лобанова Н.М.

Мед. диет. сестра Грозных Е.В.