

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

_____ С.В. Зямзина

МЕНЮ на 04.07.2025

День недели: **пятница**

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша молочная «Дружба»	180	177,3
Какао с молоком	180	89,4
Хлеб пшеничный	30	57,3
Сыр порционный	10	36
Итого за завтрак	400	360
2-й завтрак		
Фрукты (яблоко)	100	87,3
Обед		
Салат витаминный	50	36,2
Рассольник со сметаной	180	163,5
Свекла тушёная	70	105,86
Рыба тушёная	130	130,8
Компот из сухофруктов+витС	180	86,6
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	670	631
Полдник		
Кисель витаминизированный	200	50,74
Печенье	50	168,29
Итого за полдник	250	219,03
Итого за день	1420	1297,33