

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

\_\_\_\_\_ С.В. Зямзина

**МЕНЮ** на 05.06.2025

День недели: **четверг**

Возраст: 3-7 лет

| Наименование блюда                   | Масса порций,<br>г | Энергетическая ценность,<br>ккал |
|--------------------------------------|--------------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                       |                    |                                  |
| Суп молочный с макаронными изделиями | 180                | 163,25                           |
| Кофейный напиток с молоком           | 180                | 101,11                           |
| Хлеб пшеничный                       | 30                 | 57,3                             |
| Сыр порционный                       | 10                 | 36                               |
| <b>Итого за завтрак</b>              | <b>400</b>         | <b>357,66</b>                    |
| <b>2-й завтрак</b>                   |                    |                                  |
| Ряженка (2,5% жирности)              | <b>180</b>         | <b>92,3</b>                      |
| <b>Обед</b>                          |                    |                                  |
| Салат из моркови с яблоком           | 50                 | 87,3                             |
| Суп картофельный с клёцками          | 180                | 137,6                            |
| Капуста тушёная с мясом курицы       | 150                | 212,46                           |
| Компот из сухофруктов +витамин С     | 180                | 86,6                             |
| Хлеб пшеничный                       | 30                 | 57,3                             |
| Хлеб ржаной                          | 30                 | 50,74                            |
| <b>Итого за обед</b>                 | <b>620</b>         | <b>632</b>                       |
| <b>Полдник</b>                       |                    |                                  |
| Омлет натуральный                    | 150                | 186,3                            |
| Хлеб ржаной                          | 30                 | 50,74                            |
| Чай с сахаром                        | 180                | 37,89                            |
| <b>Итого за полдник</b>              | <b>360</b>         | <b>274,93</b>                    |
| <b>Итого за день</b>                 | <b>1560</b>        | <b>1356,89</b>                   |