

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

С.В. Зямзина

МЕНЮ на 07.07.2025

День недели: понедельник

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша геркулесовая молочная жидкая	180	201,2
Чай с лимоном, сахаром	180	67,8
Хлеб пшеничный	30	57,3
Масло сливочное порционное	10	37,4
Итого за завтрак	400	363,7
2-й завтрак		
Фрукты (банан)	100	92,3
Обед		
Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоком	50	19,8
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	180	101,2
Биточки	70	123,4
Макароны отварные	130	193,1
Кисель витаминизированный	180	58,9
Хлеб пшеничный	30	77,43
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	670	624,57
Полдник		
Чай с молоком	180	98,88
Запеканка из творога со сгущенным молоком	150	174,3
Итого за полдник	330	273,18
Итого за день	1500	1353,75