

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

С.В. Зямзина

МЕНЮ на 10.07.2025

День недели: **четверг**

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша молочная «Дружба»	180	225,7
Чай с сахаром, лимоном	180	41
Хлеб пшеничный	30	57,3
Сыр порционный	10	36
Итого за завтрак	400	360
2-й завтрак		
Фрукты (яблоко)	100	90
Обед		
Винегрет овощной	50	81,1
Суп с консервой рыбной	200	169,5
Курица тушеная в соусе с овощами	150	197,8
Сок фруктовый	180	76
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	620	632,44
Полдник		
Сырники из творога со сгущенным молоком	150	182,3
Кофейный напиток с молоком	180	91
Итого за полдник	330	273,3
Итого за день	1450	1355,74