

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

_____ С.В. Зямзина

МЕНЮ на 11.07.2025

День недели: **пятница**

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша пшённая молочная жидкая	180	184,2
Кофейный напиток с молоком	180	81,1
Хлеб пшеничный	30	57,3
Масло сливочное порционное	10	37,4
Итого за завтрак	400	360
2-й завтрак		
Фрукты (груша)	100	88,2
Обед		
Салат из капусты с морковью, яблоками	50	0,82
Суп с фрикадельками	180	103,02
Плов из курицы	150	313,4
Кисель витаминизированный	180	101,63
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	620	626,91
Полдник		
Йогурт (2,5% жирности)	200	139,7
Печенье	50	134,2
Итого за полдник	250	273,9
Итого за день	1370	1349,01