

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

_____ С.В. Зямзина

МЕНЮ на 14.07.2025

День недели: понедельник

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша геркулесовая молочная	180	181,3
Какао с молоком	180	88,4
Хлеб пшеничный	30	57,3
Сыр порционный	10	36
Итого за завтрак	400	363
2-й завтрак		
Фрукты (банан)	100	92,3
Обед		
Салат «Витаминный»	50	53,2
Свёкольник со сметаной	180	67,1
Тефтели мясные	70	153,2
Рис отварной	130	165,3
Кисель витаминизированный	180	58,9
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	670	605,74
Полдник		
Чай с молоком	200	98,88
Пряник	50	173,2
Итого за полдник	250	272,08
Итого за день	1420	1333,12