

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

_____ С.В. Зямзина

МЕНЮ на 22.07.2025

День недели: вторник

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Суп молочный с макаронными изделиями	180	163,25
Кофейный напиток с молоком	180	101,11
Хлеб пшеничный	30	57,3
Сыр порционный	10	36
Итого за завтрак	400	357,66
2-й завтрак		
Ряженка (2,5% жирности)	180	92,3
Обед		
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
Итого за обед	620	632
Полдник		
Омлет натуральный	150	186,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Чай с сахаром	180	37,89
Итого за полдник	360	274,93
Итого за день	1560	1356,89