

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

_____ С.В. Зямзина

МЕНЮ на 23.06.2025

День недели: среда

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша рисовая молочная	180	235,23
Чай с сахаром	180	37,89
Масло сливочное порционное	10	37,4
Хлеб пшеничный	30	57,3
Итого за завтрак	400	367,82
2-й завтрак		
Фрукты (яблоко)	100	87,3
Обед		
Салат из свеклы отварной	50	61,2
Суп с картофелем бобовый, с гренками	150/25	115,6
Рыба тушеная с овощами	70	93,2
Каша гречневая рассыпчатая	130	176,3
Сок фруктовый	180	76
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	665	630,34
Полдник		
Чай с лимоном	200	41
Булочка	50	231,3
Итого за полдник	250	272,93
Итого за день	1415	1358,39