

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

_____ С.В. Зямзина

МЕНЮ на 29.07.2025

День недели: вторник

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Макароны отварные с маслом и сыром	180	197,1
Хлеб пшеничный	30	57,3
Масло сливочное порционное	10	37,4
Молоко кипячёное	180	78
Итого за завтрак	400	369,8
2-й завтрак		
Фрукты (яблоко)	100	87,3
Обед		
Салат из свежих помидоров и огурцов	50	29,48
Суп картофельный с крупой	180	96,5
Жаркое по-домашнему	150	322,15
Сок фруктовый	180	76
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	620	632,17
Полдник		
Ряженка (жирность 2,5%)	150	112,1
Булочка ванильная	100	164,3
Итого за полдник	250	276,4
Итого за день	1370	1365,67