

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

С.В. Зямзина

МЕНЮ на 30.07.2025

День недели: среда

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша гречневая молочная	180	215,7
Чай с лимоном, сахаром	180	41
Хлеб пшеничный	30	57,3
Сыр порционный	10	36
Итого за завтрак	400	350
2-й завтрак		
Фрукты (банан)	100	92,7
Обед		
Винегрет овощной	50	58,69
Суп вермишелевый на мясном бульоне	180	170,32
Плов из курицы	130	194,8
Компот из сухофруктов	180	86,6
Хлеб пшеничный	30	77,43
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	620	638,58
Полдник		
Йогурт (2,5 % жирности)	200	75,9
Пряник	50	196,5
Итого за полдник	250	272,4
Итого за день	1370	1353,68