

Утверждаю

Заведующий МБДОУ

«Завьяловский детский сад «Родничок»

_____ С.В. Зямзина

МЕНЮ на 31.07.2025

День недели: **четверг**

Возраст: 3-7 лет

Наименование блюда	Масса порций, г	Энергетическая ценность, ккал
Завтрак		
Каша манная молочная жидкая	180	171,2
Молоко кипячёное	180	99,3
Хлеб пшеничный	30	57,3
Масло сливочное порционное	10	37,4
Итого за завтрак	400	365,2
2-й завтрак		
Фрукты (груши)	100	88,2
Обед		
Салат из моркови и яблок	50	1,9
Борщ со сметаной	180	127,81
Котлета	70	189,4
Каша перловая рассыпчатая	130	133,59
Соус томатный	20	14,9
Кисель витаминизированный	180	58,9
Хлеб пшеничный	30	57,3
Хлеб ржаной	30	50,74
Итого за обед	690	634,53
Полдник		
Какао с молоком	200	108,4
Вафли	50	163,7
Итого за полдник	250	272,1
Итого за день	1440	1360,03