

«Утверждаю»
и.о.заведующего МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 214»



Благонравова Ю.С./

МЕНЮ

на 3 июля 2025 г

ЗАВТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Вес блюд (г)		Калорийность блюд	
		1-3 года	3-6 лет	1-3 года	3-6 лет
ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная	150	200	244	311
	Кофейный напиток с молоком	150	200	116	124
	Батон с сыром	20/5	30/10	70,1	114
2 ЗАВТРАК	Кисломолочный напиток (ряженка)	150	150	107	107
	Кондитерское изделие (печенье)	20	30	88,5	132,8
ОБЕД	Суп с крупой и яйцом на мясном бульоне	150	200	164	286
	Овощи натуральные солёные (огурец)	20	30	6,3	8,4
	Каша гречневая рассыпчатая	80	110	175,33	263
	Гуляш из отварного мяса	60	80	124,9	174,21
	Компот из смеси сухофруктов	150	200	83,4	111,2
	Хлеб пшеничный	20	20	54,8	54,8
	Хлеб ржаной	40	50	79,39	99,24
ПОЛДНИК- УПЛОТНЕН НЫЙ	Котлеты рыбные запеченные	60	80	99,75	114
	Икра кабачковая	40	60	20,9	34,8
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	42	55
	Батон	20	30	52,4	78,6
	Фрукты (яблоко)	115	118	50	56