

«Утверждаю»
заведующий МДОУ «Детский сад
комбинированного вида № 214»



Висиолина О.В./

МЕНЮ

на 30 июля 2025г

ЗАВТРАК	НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД	Вес блюд (г)		Калорийность блюд	
		1-3 года	3-6 лет	1-3 года	3-6 лет
	Каша геркулесовая молочная	150	200	207,38	242
	Кофейный напиток на молоке	150	200	154,2	205,6
	Батон с сыром	20/5	30/10	70,1	114
2 ЗАВТРАК	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150	150	35	35
ОБЕД	Суп с макаронными изделиями с мясом	150	200	128	167
	Овощи натуральные солёные (огурцы)	20	30	6,3	8,4
	Голубцы ленивые	130	170	197,50	263,3
	Соус томатный с овощами	20	30	52	77
	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	Пудинг из творога запеченный (со сгущёнкой)	120/15	150/20	311	377
	Чай с сахаром и лимоном	150	200	42	55
	Батон	20	30	52,4	78,6
	Фрукты (яблоко)	115	118	50	56