

4 день  
по 10 – ти дневному меню

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ ДС «Дарование»  
Приймак Т.Г.

## Меню на 21 июля 2025г

| Наименование блюда                                                          | Выход порций (г)<br>Энерг. ценность (ккал) |               |
|-----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------|
|                                                                             | От 1 до 3 лет                              | От 3 до 7 лет |
| <b>ЗАВТРАК</b>                                                              |                                            |               |
| 1. Суп молочный с макаронными изделиями                                     | 150/105                                    | 200/154       |
| 2. Кофейный напиток с молоком                                               | 165/84                                     | 180/111       |
| 3. Бутерброд с маслом сыром                                                 | 45/91                                      | 50/95         |
|                                                                             |                                            |               |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                                            |                                            |               |
| Фрукт (банан, яблоко, апельсин)                                             | 95/70                                      | 100/90        |
|                                                                             |                                            |               |
| <b>ОБЕД</b>                                                                 |                                            |               |
| Салат из отварной свеклы                                                    | 30/42,3                                    | 50/56,34      |
| 1. Суп картофельный с рыбой                                                 | 150/84,6                                   | 180/108,2     |
| 2. Жаркое по-домашнему                                                      | 130/187,1                                  | 150/260,46    |
| 3. Компот из сухофруктов                                                    | 150/119                                    | 180/136       |
| 4. Хлеб ржано- пшеничный                                                    | 40/57                                      | 50/69         |
|                                                                             |                                            |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                              |                                            |               |
| 1. Пирожок печеный из дрожжевого теста с капустным фаршем                   | 60/140                                     | 70/214        |
| 2. Кисломолочный продукт (кефир, снежок, ряженка, йогурт, бифидок, варенец) | 150/70                                     | 180/56        |
|                                                                             |                                            |               |
| <b>ИТОГО:</b><br>энергетическая ценность (ккал)                             | <b>1050</b>                                | <b>1350</b>   |