

6 день  
по 10 – ти дневному меню

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

## Меню на 23 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.Каша гречневая вязкая на молоке                                           | 150/114                                    | 180/153,37    |
| 2.Кофейный напиток с молоком                                                | 165/84                                     | 180/111       |
| 3.Бутерброд с маслом                                                        | 35/82                                      | 45/95,63      |
|                                                                             |                                            |               |
| <b>2 ЗАВТРАК</b>                                                            |                                            |               |
| Фрукт (банан, яблоко, апельсин)                                             | 95/70                                      | 100/90        |
|                                                                             |                                            |               |
| <b>ОБЕД</b>                                                                 |                                            |               |
| Овощи свежие (помидор, огурец)                                              | 30/10,5                                    | 50/70         |
| 1. Суп картофельный с бобовыми                                              | 150/79,2                                   | 180/80        |
| 2. Котлета с маслом                                                         | 50/196,08                                  | 70/198        |
| 3. Рагу из овощей                                                           | 110/64                                     | 130/69        |
| 4. Компот из яблок с лимоном                                                | 150/83,22                                  | 180/144       |
| 5. Хлеб ржано- пшеничный                                                    | 40/57                                      | 50/69         |
|                                                                             |                                            |               |
| <b>ПОЛДНИК</b>                                                              |                                            |               |
| 1. Каша вязкая пшеничная молочная                                           | 130/100,7                                  | 150/149,6     |
| 2. Кисломолочный продукт (кефир, снежок, ряженка, йогурт, бифидок, варенец) | 150/45                                     | 180/56        |
| 3.Хлеб пшеничный                                                            | 30/64,3                                    | 40/64,4       |
| <b>ИТОГО:</b><br>энергетическая ценность (ккал)                             | <b>1050</b>                                | <b>1350</b>   |