

Утверждаю: **1 день**
Зав. ДОУ **Нагорная И.Г.**

«30» июня 2025г.
МБДОУ
комбинированного
вида № 14
МЕНЮ ДО 7 ЛЕТ

Завтрак:

Каша вязкая рисовая молочная 200 (183,39 ккал)
Чай с сахаром 200 (31,92 ккал)
Хлеб пшеничный с маслом сливочным 25/7 (99,77 ккал)

Итого: 315,08 ккал

Завтрак II: сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства 150 (70,5 ккал)

Обед:

Нарезка из свежих помидоров 30 (6,5 ккал)
Суп гороховый 200 (107,78 ккал)
Капуста тушеная 130 (79,62 ккал)
Зразы мясные (говядина) с яйцом 80 (310,25 ккал)
Компот из сухофруктов 180 (71,51 ккал)
Хлеб пшеничный 20 (33,9 ккал)
Хлеб ржаной 30 (60,3 ккал)

Итого: 669,86 ккал

Полдник:

Ленивые вареники со сливочным маслом и сахаром 150 (354,78 ккал)
Ряженка 2,5% 200 (108 ккал)

Итого: 462,78 ккал

Итого за день: 1518,22 ккал

Утверждаю: **1 день**
Зав. ДОУ **Нагорная И.Г.**

«30» июня 2025г.
МБДОУ
комбинированного
вида № 14
МЕНЮ ДО 3 ЛЕТ

Завтрак:

Каша вязкая рисовая молочная 150 (155,94 ккал)
Чай с сахаром 180 (23,94 ккал)
Хлеб пшеничный с маслом сливочным 25/5 (89,55 ккал)

Итого: 269,43 ккал

Завтрак II: сок фруктовый восстановленный осветленный с сахаром промышленного производства 150 (70,5 ккал)

Обед:

Нарезка из свежих помидоров 30 (3,9 ккал)
Суп гороховый 150 (83,84 ккал)
Капуста тушеная 110 (82,91 ккал)
Зразы мясные (говядина) 60 (288,18 ккал)
Компот из сухофруктов 150 (59,59 ккал)
Хлеб пшеничный 20 (45,2 ккал)
Хлеб ржаной 30 (60,3 ккал)

Итого: 623,92 ккал

Полдник:

Ленивые вареники со сливочным маслом и сахаром 130 (286,15 ккал)
Ряженка 2,5% 180 (97,2 ккал)

Итого: 383,35 ккал

Итого за день: 1347,2 ккал