

Утверждаю:  
Заведующий МБДОУ Тат. Каргалинский  
детский сад «Гузель»  
Надырова Р.Р.



Меню для детей 3-7 лет

на 04.04.2025г

Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)
<b>Завтрак</b>		
Каша вязкая пшеничная	150	152.25
Хлеб пшеничный	20	47
Кофейный напиток с молоком	150	80
<b>итого</b>	<b>320</b>	<b>279.25</b>
<b>2 завтрак</b>		
Яблоко	95	41
<b>итого</b>	<b>95</b>	<b>41</b>
<b>Обед</b>		
Салат свекольный	30	28.17
Суп картофельный с крупой (пшеничный)	150	55.2
Гуляш из отварного мяса	60	110.2
Макаронные изделия отварные с маслом	110	110
Компот из сухофруктов	150	84.75
Хлеб пшеничный	20	47
Хлеб ржаной	40	69.6
<b>итого</b>	<b>560</b>	<b>504.92</b>
<b>Полдник</b>		
Ватрушка с творогом	50	201.1
Чай с молоком	150	77
<b>итого</b>	<b>200</b>	<b>278.1</b>
<b>Ужин</b>		
Омлет натуральный	80	130
Хлеб пшеничный	20	47
Чай сладкий с сахаром	150	21
<b>итого</b>	<b>250</b>	<b>198</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1425</b>	<b>1301.27</b>