

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



Меню для детей 3-7 лет

на 22.07.2025г

Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Суп молочный рисовый	200	148.2
Хлеб пшеничный	30	64.08
Какао с молоком	200	118
Сыр	10	32.25
итого	440	362.53
2 завтрак		
Банан	100	96
итого	100	96
Обед		
Нарезка из огурцов	50	9.49
Суп картофельный с макаронными изделиями	180	92
Птица тушеная	70	135.2
Каша рассыпчатая гречневая	120	208
Компот из сухофруктов	180	101.7
Хлеб пшеничный	20	47
Хлеб ржаной	50	87
итого	670	680.39
Полдник		
Булочка с изюмом	70	170
Чай с молоком	200	99
итого	270	269
Ужин		
Запеканка творожная	120	306
Соус сметанный	20	20
Чай сладкий с сахаром	200	37
итого	340	363
Итого за день	1820	1770.92