

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



Меню для детей 3-7 лет

на 30.05.2025г

Наименование блюда	Вес блюда (грамм)	Энергетическая ценность (ккал)
Завтрак		
Каша вязкая пшеничная	150	152.25
Хлеб пшеничный	20	47
Кофейный напиток с молоком	150	80
итого	320	279.25
2 завтрак		
Яблоко	95	41
итого	95	41
Обед		
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
итого	560	504.92
Полдник		
Ватрушка с творогом	50	201.1
Чай с молоком	150	77
итого	200	278.1
Ужин		
Омлет натуральный	80	130
Хлеб пшеничный	20	47
Чай сладкий с сахаром	150	21
итого	250	198
Итого за день	1425	1301.27