

УТВЕРЖДАЮ

ЗАВ. МДОАУ № 59

ШУЛЬЦ Н.М

МЕНЮ ДОШКОЛЬНИКИ (3-7 ЛЕТ) НА 16.04.2025 Г.

Название блюда	Масса г.	Калорийность/ ккал
Неделя 3 Среда (3-7 лет)		
<u>Завтрак</u>		
Запеканка творожная со сгущенным молоком (180/20гр)	200	346,6
Чай (180гр)	180	0,8
Хлеб пшеничный	20	46,9
<u>Второй завтрак</u>		
Сок фруктовый	200	86,6
<u>Обед</u>		
Салат из квашеной капусты с луком (60гр)	60	50
Рис отварной с овощами (150гр)	150	166,7
Свекольник со сметаной (200/8гр)	208	84,5
Котлеты рыбные (80гр)	80	107,6
Соус томатно-сметанный (30гр)	30	18,5
Компот из свежих яблок (180гр)	180	36,3
Хлеб пшеничный	30	70,3
Хлеб ржаной	40	78,2
<u>Полдник</u>		
Кисель фруктовый (200гр)	200	69,9
Крендель с сахаром (70гр)	70	188,6
<u>Ужин</u>		
Сыр твердых сортов порционно (10гр)	10	35,8
Каша молочная «Геркулес» (200гр)	200	201,9
Какао с молоком (200гр)	200	90,1
Батон	40	104,7
Итого за день	2098	1784