

Утверждено  
Заведующий МКДОУ «Светлоярский д/с №3

О.А.Юдичева

МЕНЮ

на «3» июля 2025г.

День: четверг (Неделя: вторая)

| Приём пищи, наименование блюда                        | Масса порции(г) |             | Энергетическая ценность (ккал) |                |
|-------------------------------------------------------|-----------------|-------------|--------------------------------|----------------|
| <b>ЗАВТРАК</b>                                        | 1,5-3г          | 3-7г        | 1,5-3                          | 3-7г           |
| Каша пшениная молочная                                | 150             | 200         | 195.44                         | 206            |
| Батон                                                 | 30              | 40          | 78                             | 104            |
| Чай с лимоном                                         | 150             | 200         | 61.2                           | 79.1           |
| <b>Итого:</b>                                         | <b>330</b>      | <b>440</b>  | <b>334.64</b>                  | <b>389.1</b>   |
| <b>2-й завтрак Сок яблочный</b>                       | <b>100</b>      | <b>100</b>  | <b>30.3</b>                    | <b>30.3</b>    |
| Приём пищи, наименование блюда                        | Масса порции(г) |             | Энергетическая                 |                |
| <b>Обед</b>                                           |                 |             |                                |                |
| Суп с зелёным горошком на курином бульоне со сметаной | 180             | 200         | 135                            | 197            |
| Гуляш из кур                                          | 70              | 80          | 202.7                          | 239.5          |
| Макароны отварные со сливочным маслом                 | 120             | 130         | 145                            | 190.2          |
| Огурец свежий                                         | 30              | 30          | 3.81                           | 3.81           |
| Компот из с/ф                                         | 150             | 200         | 68.1                           | 82.3           |
| Хлеб пшеничный                                        | 30              | 40          | 64.3                           | 85.77          |
| Хлеб ржано-пшеничный                                  | 30              | 40          | 56.7                           | 75.6           |
| <b>Итого:</b>                                         | <b>610</b>      | <b>720</b>  | <b>675.61</b>                  | <b>874.18</b>  |
| Приём пищи, наименование блюда                        | Масса порции(г) |             | Энергетическая                 |                |
| <b>Полдник</b>                                        |                 |             |                                |                |
| Яйцо варёное                                          | 50              | 50          | 78.5                           | 78.5           |
| Батон                                                 | 30              | 40          | 78                             | 104            |
| Чай с сахаром                                         | 150             | 200         | 61.2                           | 79.1           |
| <b>Итого:</b>                                         | <b>260</b>      | <b>320</b>  | <b>217.7</b>                   | <b>261.6</b>   |
| <b>Всего: за целый день</b>                           | <b>1300</b>     | <b>1580</b> | <b>1258.25</b>                 | <b>1555.18</b> |