

Утверждаю  
Заведующий МБДОУ  
«Пилюгинский детский сад «Колобок»  
\_\_\_\_\_ Н.В. Ермолаева

**МЕНЮ** на 23.07.2025

День недели: среда

Возраст: 3-7 лет

| Наименование блюда                    | Масса порций,<br>г | Энергетическая ценность,<br>ккал |
|---------------------------------------|--------------------|----------------------------------|
| <b>Завтрак</b>                        |                    |                                  |
| Каша пшеничная молочная жидкая        | 180                | 184,2                            |
| Кофейный напиток с молоком            | 180                | 81,1                             |
| Хлеб пшеничный                        | 30                 | 53,7                             |
| Масло сливочное порционное            | 10                 | 37,4                             |
| <b>Итого за завтрак</b>               | <b>400</b>         | <b>360,0</b>                     |
| <b>2-й завтрак</b>                    |                    |                                  |
| Фрукты (груша)                        | <b>100</b>         | <b>88,2</b>                      |
| <b>Обед</b>                           |                    |                                  |
| Салат из капусты с морковью, яблоками | 50                 | 0,82                             |
| Суп с фрикадельками                   | 180                | 103,02                           |
| Плов из курицы                        | 150                | 313,4                            |
| Кисель витаминизированный             | 180                | 101,63                           |
| Хлеб пшеничный                        | 30                 | 57,3                             |
| Хлеб ржаной                           | 30                 | 50,74                            |
| <b>Итого за обед</b>                  | <b>670</b>         | <b>626,91</b>                    |
| <b>Полдник</b>                        |                    |                                  |
| Йогурт                                | 200                | 139,7                            |
| Печенье                               | 50                 | 134,2                            |
| <b>Итого за полдник</b>               | <b>250</b>         | <b>273,9</b>                     |
| <b>Итого за день</b>                  | <b>1370</b>        | <b>1349,01</b>                   |