

МАДОУ «Золотой ключик»  
Директор



Утверждаю:  
Н.Г. Гурьянова  
«30» июля 2025г.



**МЕНЮ**  
**«31» июля 2025 год**  
**Средняя группа дошкольного возраста**  
**с 4 до 5 лет**

| Наименование блюд             | Выход блюд |                        |
|-------------------------------|------------|------------------------|
|                               | Вес, грамм | Калорийность,<br>Ккал. |
| <b>I Завтрак</b>              |            |                        |
| Каша геркулесовая молочная    | 200        | 214,66                 |
| Бутерброд с маслом            | 25/5       | 101,26                 |
| Кофейный напиток с молоком    | 200        | 124,07                 |
| <b>II Завтрак</b>             |            |                        |
| Яблоки                        | 1шт.       | 0,41                   |
| <b>Обед</b>                   |            |                        |
| Салат из белокочанной капусты | 40         | 50,17                  |
| Суп харчо со сметаной         | 200        | 109,73                 |
| Рыба жареная                  | 70         | 173,53                 |
| Картофельное пюре             | 150        | 149,88                 |
| Компот из сухофруктов         | 200        | 52,85                  |
| Хлеб пшеничный                | 10         | 23,44                  |
| Хлеб ржаной                   | 20         | 38,96                  |
| <b>Ужин</b>                   |            |                        |
| Салат из свежих огурцов       | 30         | 31,48                  |
| Курица в соусе с томатом      | 70/30      | 136,50                 |
| Макаронные изделия            | 150        | 163,74                 |
| Чай с лимоном                 | 200        | 54,73                  |
| Хлеб пшеничный                | 20         | 46,88                  |

Итого калорийность: 1472,29 Ккал.