

Заведующий «МБДОУ 34  
Радость»  
Шаршапина В.В  
«04» марта 2025г.

### ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

#### Завтрак 372.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша жидкая пшеничная	150	176
2	Какао с молоком	165	80
3	Бутерброд с маслом	35	116

#### Завтрак 2 49.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яблоки порционные	95	49

#### Обед 473.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	150	62
2	Шницель рубленый	50	139
3	Капуста тушеная	110	84
4	Компот из сушеных фруктов	150	83
5	Хлеб ржаной	40	103

#### Полдник 369.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	60	62
2	Пюре картофельное	120	119
3	Чай с молоком	180	91
4	Хлеб пшеничный	40	96

#### Ужин 178.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Кисель из повидла	180	95
2	Печенье	20	83

Итого ккал за день: 1444.32

Калькулятор \_\_\_\_\_

Начальник отдела организации питания \_\_\_\_\_