

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ясли
Завтрак 349.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша жидкая геркулесовая	150	153
2	Какао с молоком	165	79
3	Бутерброд с маслом	35	116

Завтрак 2 49.40 ккал

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

Обед 532.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	93
2	Шницель из говядины	50	144
3	Макаронные изд. отварные с маслом	110	150
4	Напиток из шиповника	150	40
5	Хлеб ржаной	40	103

Полдник 617.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью	100	198
2	Соус сметанный	30	22
3	Сдоба обыкновенная	70	252
4	Кефир	180	95
5	Хлеб пшеничный	20	48

Ужин 180.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Компот из сухофруктов	180	96
2	Печенье	20	83

Итого ккал за день: 1729.21

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____