

Заведующий «МБДОУ 34
Радость»
Шаршапина В.В
«02» июля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 368.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный №1	85	150
2	Кабачковая икра	60	58
3	Кофейный напиток с молоком	175	80
4	Батон йодированный	30	78

Завтрак 2 46.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	100	46

Обед 487.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	150	82
2	Тефтели мясные	50	121
3	Соус сметанный	20	14
4	Пюре картофельное	110	107
5	Напиток апельсиновый	150	57
6	Хлеб ржаной	40	103

Полдник 511.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша жидкая рисовая	150	164
2	Сдоба обыкновенная (плюшка)	75	253
3	Молоко кипяченое	180	93

Ужин 145.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Компот из сухофруктов	180	96
2	Хлеб пшеничный	20	48

Итого ккал за день: 1558.66

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____