

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

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ сад

Завтрак 356.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	110	153
2	Кабачковая икра	70	69
3	Чай с сахаром	180	34
4	Батон йодированный	38	99

Завтрак 2 0.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яблоки свежие	10	0

Обед 633.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	114
2	Печень по строгановски	55	135
3	Соус сметанный с луком	50	41
4	Пюре картофельное	130	123
5	Компот из сушеных фруктов	180	95
6	Хлеб ржаной	47	122

Полдник 659.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пудинг из творога с рисом	100	185
2	Соус молочный (сладкий)	30	30
3	Сдоба обыкновенная (Плюшка)	75	252
4	Кефир	189	100
5	Хлеб пшеничный	37	90

Ужин 147.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Чай с молоком	180	78
2	Печенье	17	68

Итого ккал за день: 1798.54

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____