И.о. заведующий «МБДОУ 142»
_____ Е.Н. Емельянова
«09» октября 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 441.25 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	213.59
2	Соус молочный сладкий	50	64.59
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Завтрак 2 82.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82.80

Обед 492.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117.35
2	Рагу из птицы	160	224.93
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 212.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
2	Печенье	20	83.40
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 261.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	180	140.54
2	Хлеб пшеничный	40	96.80
3	Чай с сахаром	180	24.49