Заведующий «МБДОУ 142»
_____ Т.В. Михайловская
«25» февраля 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 295.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	150	102.92
2	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
5	Какао с молоком	180	74.18

Завтрак 2 69.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69.00

Обед 458.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с крупой	150	87.02
2	Кнели говяжьи с рисом	60	147.84
3	Капуста тушеная	110	78.31
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 177.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
2	Хлеб пшеничный	20	48.40
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 321.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная	60	66.40
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	110	148.01
3	Икра морковная	40	34.16
4	Хлеб пшеничный формовой	20	48.40
5	Чай с сахаром	180	24.49