и.о.Заведующего «МБДОУ 142»
_____ А.Н. Балакина
«11» июня 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 287.51 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 80.38 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 90.84 |
| 3 | Овощи свежие (порциями) огурец | 40 | 6.00 |
| 4 | Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 48.40 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 24.49 |

Завтрак 2 52.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52.00 |

Обед 577.58 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Борщ летний | 150 | 86.08 |
| 2 | Плов из говядины | 150 | 315.76 |
| 3 | Икра кабачковая | 40 | 33.04 |
| 4 | Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 45.90 |

Полдник 252.82 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Пирожок печеный с яблоками | 60 | 173.32 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79.50 |

Ужин 288.60 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 180 | 114.53 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 40 | 96.80 |
| 3 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77.27 |