Заведующий «МБДОУ 142»
_____ Т.В. Михайловская
«18» июня 2026г.

# ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 347.58 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Биточки рыбные | 60 | 110.57 |
| 2 | Картофель отварной с маслом | 110 | 114.62 |
| 3 | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 60.50 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 5 | 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 571.44 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Суп картофельный вегетарианский | 150 | 82.84 |
| 2 | Гуляш из отварного мяса | 60 | 160.44 |
| 3 | Макаронные изделия отварные | 110 | 152.42 |
| 4 | Икра кабачковая | 40 | 33.04 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 45.90 |

Полдник 280.94 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Крендель сахарный | 60 | 201.44 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79.50 |

Ужин 366.92 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|---|---|---|---|
| 1 | Каша рисовая молочная жидкая | 150 | 155.40 |
| 2 | Хлеб пшеничный йодированный | 25 | 60.50 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76.84 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | 74.18 |