Заведующий «МБДОУ 142»
_____Т.В. Михайловская
«15» сентября 2026г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 494.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	120	268.06
2	Соус молочный сладкий	50	64.59
3	Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 673.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	171.36
2	Суфле из печени	80	164.60
3	Картофель отварной с маслом	150	152.90
4	Овощи свежие (порциями) огурец	60	9.00
5	Хлеб ржаной	50	121.00
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54.97

Полдник 367.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272.52
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 472.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211.23
2	Хлеб пшеничный формовой	40	96.80
3	Яйцо вареное	49	76.92
4	Кофейный напиток с молоком	200	87.21