

Заведующий «МБДОУ 70»

«24» июля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 320.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша молочная гречневая	150	135
2	Кофейный напиток	150	69
3	Хлеб пшеничный (Батон)	30	78
4	Масло сливочное "Крестьянское" 72%	5	37

Завтрак 2 96.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Банан свежий порционный	100	96

Обед 622.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	150	71
2	Фрикадельки мясные	55	132
3	Макароны отварные с маслом	120	176
4	Компот из смеси сухофруктов	150	90
5	Хлеб ржаной	40	103
6	Хлеб пшеничный	20	48

Полдник 344.47 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Шницель рыбный натуральный	60	106
2	Картофельное пюре	120	118
3	Чай с молоком	150	71
4	Хлеб пшеничный	20	48

Ужин 78.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Чай с сахаром	150	17
2	Хлеб пшеничный	25	60

Итого ккал за день: 1462.25

Калькулятор _____

Начальник отдела организации питания _____