

Заведующий «МБДОУ 70»

«30» июня 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 381.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Макароны отварные с маслом, с сахаром	120	218
2	Чай с сахаром	150	17
3	Хлеб пшеничный (Батон)	30	78
4	Масло сливочное "Крестьянское 72%"	5	37
5	Сыр " Российский" 50%	8	29

Завтрак 2 96.00 ккал

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

Обед 549.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с рисом	150	70
2	Котлеты рубленные из мяса птицы	60	120
3	Картофельное пюре	120	116
4	Компот из смеси сухофруктов	150	90
5	Хлеб ржаной	40	103
6	Хлеб пшеничный	20	48

Полдник 315.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью	150	297
2	Чай с сахаром	150	17

Ужин 66.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Чай с сахаром	150	17
2	Хлеб пшеничный	20	48

Итого ккал за день: 1408.26

Калькулятор

Начальник отдела организации питания