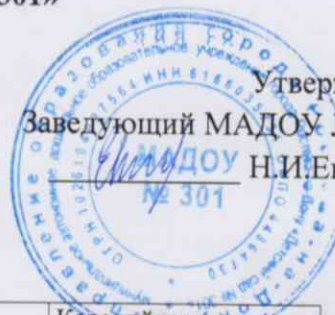




Российская Федерация
муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Ростова-на-Дону «Детский сад № 301»



Утверждаю:

Заведующий МАДОУ № 301

Н.И.Евтеева

26.06.2023

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 448.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	222
2	Овощи свежие (порциями) огурец	56	8
3	Хлеб пшеничный формовой	39	94
4	Масло сливочное (порциями)	6	41
5	Сыр полутвердый (порциями)	14	53
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 95.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	194	95

Обед 829.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	156
2	Котлета мясная	94	255
3	Макаронные изделия отварные	137	208
4	Овощи свежие (порциями) помидор	56	7
5	Хлеб ржаной	56	135
6	Компот из сушеных фруктов	180	65

Полдник 412.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	305
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

Ужин 342.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	155	144
2	Хлеб пшеничный формовой	29	72
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	73

Итого ккал за день: 2128.40

Калькулятор

Начальник отдела организации питания