



УТВЕРЖДЕНО
МБДОУ №254
Волощенко Т.Н.

МЕНЮ

На 08 сентября 2021 года

День: среда (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ЗАВТРАК	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Запеканка творожная со сметанным соусом	150\10	190\15	246,40	317,10
Кофейный напиток с молоком	165	180	103,80	113,10
хлеб пшеничный	25	25	91,30	91,30
Масло сливочное	5	5		
ИТОГО:	355	405	441,5	521,5
2ой Завтрак Яблоко	100	100	47	47
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
ОБЕД	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Суп из овощей	150	180	69,00	82,90
Гуляш из говядины	50\40	60\50	189,20	236,50
Картофель отварной	100	130	110,38	143,40
Огурец свежий	10	40	2,09	8,36
Сок фруктовый	150	180	69,00	82,80
Хлеб ржаной	10	25	18,10	45,25
Хлеб пшеничный	10	15	23,33	35,60
ИТОГО:	480	635	481,10	634,81
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
Полдник	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Кефир	180	200	84,39	142,52
печенье	20	50	90,00	225,00
ИТОГО:	200	250	174,39	367,52
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)		Энергетическая ценность (ккал)	
УЖИН	1,5-3 г	3-7 л	1,5-3 г	3-7 л
Яйцо отварное	40,00	40,00	63,00	63,00
Каша пшеничная молочная	180	200	204,40	227,16
Хлеб пшеничный	15	20	58,33	81,66
Хлеб ржаной	15	15	27,15	27,15
Чай с сахаром	150	180	42,00	47,60
ИТОГО:	400	455	394,88	446,57
ИТОГО за целый день:	1535	1845	1538,87	2017,40