

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«08» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 506.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	250
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	28	68
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

Завтрак 2 86.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86

Обед 662.06 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	141
2	Жаркое по-домашнему	189	340
3	Овощи свежие (порциями) помидор	51	9
4	Хлеб ржаной	47	115
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 249.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

Ужин 312.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	170
2	Хлеб пшеничный	47	114
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1816.92