

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«22» ноября 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 505.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	247
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	27	67
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 85.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85

Обед 554.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Жаркое по- домашнему	200	237
3	Овощи свежие (порциями) помидор	56	10
4	Хлеб ржаной	47	114
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 249.08 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)	175	92

Ужин 313.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	172
2	Хлеб пшеничный	46	112
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1708.58