

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«26» ноября 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 379.17 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Запеканка из творога | 100 | 199 |
| 2 | Соус молочный сладкий | 40 | 45 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72 |
| 4 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Завтрак 2 52.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |

Обед 512.94 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 82 |
| 2 | Оладьи из печени по-кунцевски | 60 | 149 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 110 | 114 |
| 4 | Овощи отварные (морковь) | 40 | 23 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 45 |

Полдник 310.44 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Булочка домашняя | 60 | 230 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 150 | 79 |

Ужин 376.53 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая | 180 | 149 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 72 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77 |

Итого ккал за день: 1631.08