

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«27» декабря 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 424.26 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	154	266
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 45.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	85	45

Обед 633.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	121
2	Жаркое по- домашнему	180	284
3	Овощи отварные (свекла)	46	38
4	Хлеб ржаной	54	130
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 366.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	271
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 369.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	149
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Яйцо вареное	25	38
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 1839.86