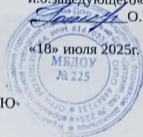


и.о.заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 532.10 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка из творога с рисом	120	275
Соус молочный сладкий	50	63
Хлеб пшеничный формовой	28	69
Масло сливочное (порциями)	5	37
Кофейный напиток с молоком	200	85

Завтрак 2 85.76 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сок яблочный	178	85

Обед 583.55 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Свекольник	200	141
Рагу из птицы	200	263
Овощи свежие (порциями) помидор	81	14
Хлеб ржаной	45	109
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 251.58 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Печенье	25	104
Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

Ужин 313.68 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша пшеничная молочная жидкая	200	169
Хлеб пшеничный	48	116
Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1766.67