

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«25» июля 2025г.

№ 225

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 390.58 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	207
Хлеб пшеничный формовой	29	70
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	13	47
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 85.03 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сок яблочный	176	85

Обед 631.72 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный вегетарианский	200	98
Котлеты из птицы припущенные	70	167
Картофель отварной с маслом	150	152
Овощи свежие (порциями) огурец	79	11
Хлеб ржаной	48	117
Кисель из сухофруктов	180	82

Полдник 285.97 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пряник	50	181
Кисломолочный напиток (кефир)	197	104

Ужин 491.25 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Вареники ленивые с соусом сметанным	144	298
Хлеб пшеничный формовой	24	60
Фрукты свежие (яблоки)	100	52
Какао с молоком	200	80

Итого ккал за день: 1884.55