

и.о.заведующего «МБДОУ 225»
О.Г.Гончарова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 346.09 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150 | 149.81 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 84.70 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37.40 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | 74.18 |

Завтрак 2 72.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 150 | 72.00 |

Обед 565.97 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|----------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 132.84 |
| 2 | Суфле из печени | 60 | 135.66 |
| 3 | Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) | 110 | 116.94 |
| 4 | Капуста тушеная | 40 | 34.99 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96.80 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48.74 |

Полдник 178.80 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Печенье | 20 | 83.40 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95.40 |

Ужин 379.07 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Запеканка из творога | 100 | 199.50 |
| 2 | Соус молочный сладкий | 40 | 45.18 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 60.50 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 49.40 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 24.49 |

Итого ккал за день: 1541.93

и о заведующего «МБДОУ ЦР 225»
О.Г. Гончарова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛН

Завтрак 346.09 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр | Калорийность порции, ккал |
|----------|-------------------------------------------|---------------------|------------------------------|
| 1 | Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая | 150 | 149.81 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 35 | 84.70 |
| 3 | Масло сливочное (порция) | 5 | 37.48 |
| 4 | Какао с молоком | 180 | 74.18 |

Завтрак 2 72.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр | Калорийность порции, ккал |
|----------|--------------------|---------------------|------------------------------|
| 1 | Сок яблочный | 150 | 72.00 |

Обед 565.97 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр | Калорийность порции, ккал |
|----------|----------------------------------------|---------------------|------------------------------|
| 1 | Суп картофельный с фрикадельками | 150 | 132.84 |
| 2 | Суфле из печени | 60 | 135.86 |
| 3 | Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная) | 110 | 118.34 |
| 4 | Капуста тушеная | 40 | 34.99 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 98.80 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48.74 |

Полдник 178.80 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр | Калорийность порции, ккал |
|----------|-------------------------------|---------------------|------------------------------|
| 1 | Печенье | 20 | 83.40 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95.40 |

Ужин 379.07 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр | Калорийность порции, ккал |
|----------|-------------------------|---------------------|------------------------------|
| 1 | Запеканка из творога | 100 | 199.50 |
| 2 | Соус молочный сладкий | 40 | 45.18 |
| 3 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 60.50 |
| 4 | Фрукты свежие (яблоки) | 95 | 49.40 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 24.49 |

Итого ккал за день: 1541.93