

и.о.заведующего
О.Г.Гончарова

«20» февраля 2020г



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 445.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	156	276.13
2	Хлеб пшеничный формовой	42	103.94
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 631.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124.59
2	Рагу из птицы	200	260.14
3	Овощи отварные (свекла)	60	45.09
4	Хлеб ржаной	49	118.73
5	Кисель из сухофруктов	180	82.85

Полдник 369.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	273.14
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.88

Ужин 419.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	149.02
2	Хлеб пшеничный формовой	42	103.94
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Кофейный напиток с молоком	200	89.83

Итого ккал за день: 1917.56

и.о. заведующего «МБДОУ № 225»
О.Г.Гончарова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 357.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	135	223.23
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 522.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	150	103.54
2	Рагу из птицы	160	224.93
3	Овощи отварные (свекла)	40	27.06
4	Хлеб ржаной	40	96.80
5	Кисель из сухофруктов	150	70.65

Подник 310.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	230.94
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 340.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	150	114.11
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72.60
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Кофейный напиток с молоком	180	77.27

Итого ккал за день: 1583.97