

Заведующий «МБДОУ №225»
Т.В.Морозова



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 431.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211.16
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99.68
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Какао с молоком	200	83.62

Завтрак 2 76.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	158	76.05

Обед 700.30 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	161.94
2	Суфле из печени	80	152.64
3	Каша рассыпчатая с овощами (пшеничная)	130	160.14
4	Капуста тушеная	60	50.86
5	Хлеб ржаной	48	116.91
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 313.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208.50
2	Кисломолочный напиток (кефир)	198	105.26

Ужин 499.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	116	255.37
2	Соус молочный сладкий	50	64.56
3	Хлеб пшеничный формовой	41	99.68
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
5	Чай с сахаром	200	28.03

Итого ккал за день: 2021.61

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В. Морозова



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