

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 465.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	162	291.25
2	Хлеб пшеничный формовой	44	108.39
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 644.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	200	124.61
2	Рагу из птицы	200	267.10
3	Овощи отварные (свекла)	60	45.09
4	Хлеб ржаной	51	125.02
5	Кисель из сухофруктов	180	82.85

Полдник 369.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	271.53
2	Кисломолочный напиток (кефир)	185	98.14

Ужин 406.46 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	139.41
2	Хлеб пшеничный формовой	44	108.39
3	Яйцо вареное	49	76.85
4	Кофейный напиток с молоком	200	81.81

Итого ккал за день: 1937.87

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 523.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с клецками	150	103.56
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

Полдник 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: 1583.99