

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 475.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198.15
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	62	60.86
3	Хлеб пшеничный йодированный	43	103.58
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
6	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 77.05 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	160	77.05

Обед 845.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130.74
2	Птица тушеная	80	303.60
3	Макаронные изделия отварные	130	194.90
4	Овощи отварные (морковь)	60	40.05
5	Хлеб ржаной	48	118.43
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57.81

Полдник 339.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	244.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.67

Ужин 461.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211.69
2	Хлеб пшеничный йодированный	43	103.58
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Молоко кипяченое	181	94.32

Итого ккал за день: 2199.05

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



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 373.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	100	167.47
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	40	39.20
3	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 72.00 ккал

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

Обед 666.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	150	105.74
2	Птица тушеная	60	238.88
3	Макаронные изделия отварные	110	152.42
4	Овощи отварные (морковь)	40	23.70
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48.74

Полдник 294.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	60	215.09
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 349.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	150	149.81
2	Хлеб пшеничный йодированный	30	72.60
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Молоко кипяченое	150	78.00

Итого ккал за день: 1756.51