

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«10» января 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 435.85 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	42	102
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	84

Завтрак 2 74.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	162	74

Обед 786.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	185
2	Печень говяжья по-строгановски	80	213
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	53	129
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 309.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	207
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

Ужин 459.33 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	119	276
2	Хлеб пшеничный формовой	42	102
3	Фрукты свежие (яблоки)	101	52
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2066.56