Заведующий «МБДОУ 225»
_____ Т.В.Морозова

«03» февраля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 377.43 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	242
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 50.98 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	97	50

Обед 602.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	150	89
2	Гуляш из отварной говядины	60	198
3	Пюре картофельное	110	111
4	Икра морковная	40	34
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Сок яблочный	150	72

Полдник 294.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	60	214
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 349.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	150	125
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1674.48