

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«21» февраля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 432.97 ккал



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	84

Завтрак 2 71.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	156	71

Обед 748.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	176
2	Печень говяжья по-строгановски	66	199
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 310.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	206
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103

Ужин 453.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	117	272
2	Хлеб пшеничный формовой	41	99
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2017.43