



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«21» марта 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 426.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	83

Завтрак 2 76.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	165	76

Обед 806.01 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	209
2	Печень говяжья по-строгановски	80	217
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	149
4	Капуста тушеная	60	50
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 308.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	49	204
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

Ужин 450.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	119	276
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2067.25