

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«13» апреля 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 317.31 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба, тушенная в томате с овощами | 60 | 80 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 100 | 90 |
| 3 | Овощи отварные (морковь) | 40 | 23 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 60 |
| 5 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 6 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Завтрак 2 52.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |

Обед 592.54 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп из овощей | 150 | 81 |
| 2 | Котлеты из говядины | 60 | 215 |
| 3 | Картофель отварной с маслом | 110 | 114 |
| 4 | Икра свекольная | 40 | 35 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 96 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 48 |

Полдник 240.20 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пряник | 40 | 144 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95 |

Ужин 316.82 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой рисовой | 150 | 102 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 25 | 60 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77 |

Итого ккал за день: 1518.87