



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 412.35 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--|-------------------|----------------------------|
| 1 | Запеканка из творога с морковью, со сметаной | 145 | 255 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 37 | 91 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Чай с сахаром | 200 | 28 |

Завтрак 2 52.15 ккал

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

Обед 712.74 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-----------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп картофельный с клецками | 200 | 124 |
| 2 | Жаркое по-домашнему | 169 | 365 |
| 3 | Овощи отварные (свекла) | 60 | 45 |
| 4 | Хлеб ржаной | 49 | 120 |
| 5 | Компот из смеси сухофруктов | 180 | 57 |

Полдник 365.91 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Булочка домашняя | 70 | 272 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 175 | 93 |

Ужин 402.02 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|---------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой гречневой | 200 | 146 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 37 | 91 |
| 3 | Яйцо вареное | 49 | 76 |
| 4 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 87 |

Итого ккал за день: 1945.17