



Заведующий «МБДОУ 225»
Е.В.Морозова
«01» июня 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 347.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	60	110
2	Картофель отварной с маслом	110	114
3	Хлеб пшеничный формовой	25	60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 39.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	78	39

Обед 602.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	74
2	Гуляш из отварной говядины	60	198
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Икра кабачковая	40	34
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 280.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	60	201
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 366.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	150	155
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1637.50