



«МБДОУ 225»  
Т.В.Морозово

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

### Завтрак 525.56 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка из творога с рисом	120	263
Соус молочный сладкий	50	63
Хлеб пшеничный формовой	30	74
Масло сливочное (порциями)	5	37
Кофейный напиток с молоком	200	85

### Завтрак 2 82.51 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Соки овощные, фруктовые и ягодные	179	82

### Обед 684.47 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Свекольник	200	139
Жаркое по-домашнему	201	369
Овощи свежие (порциями) помидор	53	9
Хлеб ржаной	95	110
Компот из смеси сухофруктов	180	54

### Полдник 252.02 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	99	51
Печенье	25	105
Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

### Ужин 322.09 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Каша пшенная молочная жидкая	200	169
Хлеб пшеничный	51	124
Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1866.65