

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«30» июня 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 517.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	254
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	31	75
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

Завтрак 2 82.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	179	82

Обед 645.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	134
2	Жаркое по-домашнему	186	332
3	Овощи свежие (порциями) помидор	42	7
4	Хлеб ржаной	47	115
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 248.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Печенье	25	101
3	Кисломолочный напиток (кефир)	179	94

Ужин 323.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	170
2	Хлеб пшеничный	51	125
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1817.59