



Заведующий «МБДОУ 225»  
А.В.Новохацкая

«14» июля 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 441.25 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	214
2	Соус молочный сладкий	50	65
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	180	77

**Завтрак 2 86.40 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86

**Обед 581.84 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117
2	Жаркое по-домашнему	150	315
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
4	Хлеб ржаной	40	97
5	Компот из смеси сухофруктов	150	46

**Полдник 212.30 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	95	49
2	Печенье	20	83
3	Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

**Ужин 261.83 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	180	141
2	Хлеб пшеничный	40	97
3	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1583.62