



Заведующий «МБДОУ 225»
А.В.Новохацкая

«14» июля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 522.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	266
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	29	70
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	86

Завтрак 2 86.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	182	87

Обед 639.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	139
2	Жаркое по-домашнему	181	321
3	Овощи свежие (порциями) помидор	43	8
4	Хлеб ржаной	48	117
5	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 251.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	103
3	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 314.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	200	170
2	Хлеб пшеничный	48	117
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1815.64