



Заведующий «МБДОУ 225»  
А.В.Новохацкая

«18» июля 2023г.

## ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

### Завтрак 379.17 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	100	200
2	Соус молочный сладкий	40	45
3	Хлеб пшеничный формовой	30	73
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	180	24

### Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

### Обед 495.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	150	82
2	Оладьи из печени по-кунцевски	60	150
3	Картофель отварной с маслом	110	115
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6
5	Хлеб ржаной	40	97
6	Компот из смеси сухофруктов	150	46

### Полдник 310.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	60	231
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

### Ужин 376.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	180	150
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Яйцо вареное	49	77
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1613.38