



Заведующий «МБДОУ 225»

А.В.Новохацкая

1 июля 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 403.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	33	80
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 85.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	178	85

Обед 673.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	92
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	76	259
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	44	6
5	Хлеб ржаной	50	122
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 285.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	182
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

Ужин 482.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	267
2	Хлеб пшеничный формовой	33	80
3	Фрукты свежие (яблоки)	98	50
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1930.75