



Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В.Морозова

28 июля 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
ЯСЛИ**

**Завтрак 439.96 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	213
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	180	76

**Завтрак 2 84.96 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	184	84

**Обед 571.19 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	114
2	Жаркое по-домашнему	150	306
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45

**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	79

**Ужин 260.99 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	180	139
2	Хлеб пшеничный	40	96
3	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1569.40