



Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В.Морозова

«04» августа 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 412.33 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	36	89
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 87.45 ккал**

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

**Обед 686.92 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	96
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	77	265
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	51	7
5	Хлеб ржаной	51	124
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 286.62 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	199	105

**Ужин 498.55 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	274
2	Хлеб пшеничный формовой	36	89
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 1971.87