

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

31» августа 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 531.95 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	277
2	Соус молочный сладкий	50	63
3	Хлеб пшеничный формовой	28	67
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	85

Завтрак 2 81.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	177	81

Обед 701.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	137
2	Жаркое по-домашнему	207	383
3	Овощи свежие (порциями) помидор	52	9
4	Хлеб ржаной	48	116
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 252.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	26	106
3	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

Ужин 309.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	168
2	Хлеб пшеничный	46	113
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1878.09