

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«25» августа 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 524.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	263
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	29	71
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 83.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	175	83

Обед 686.31 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	140
2	Жаркое по-домашнему	199	365
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
4	Хлеб ржаной	49	118
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 203.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51
2	Печенье	14	59
3	Кисломолочный напиток (кефир)	175	92

Ужин 319.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	171
2	Хлеб пшеничный	49	119
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1818.17