

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«01» октября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 404.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	206
2	Хлеб пшеничный формовой	34	84
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 86.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86

Обед 712.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	92
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	92	308
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	48	7
5	Хлеб ржаной	46	112
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 285.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	184
2	Кисломолочный напиток (кефир)	191	101

Ужин 473.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	257
2	Хлеб пшеничный формовой	34	84
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	79

Итого ккал за день: 1962.91