

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 325.33 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой пшеничной	150	114
Хлеб пшеничный формовой	30	73
Масло сливочное (порциями)	5	37
Яйцо вареное	49	77
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 86.40 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сок яблочный	180	86

Обед 669.92 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с фрикадельками	150	178
Печень, тушенная в соусе сметанном	60	138
Каша гречневая рассыпчатая	110	184
Овощи отварные (свекла)	40	27
Хлеб ржаной	40	97
Компот из смеси сухофруктов	150	46

Полдник 178.80 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Печенье	20	83
Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 460.33 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сырники из творога запеченные	100	225
Соус сметанный	25	35
Хлеб пшеничный формовой	30	73
Фрукты свежие (яблоки)	95	49
Молоко кипяченое	150	78

Итого ккал за день: 1720.78