

Заведующий «МБДОУ 225»

Г.В.Морозова

«06» сентября 2023г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ**

Завтрак 322.86 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Суп молочный с крупой манной | 150 | 103 |
| 2 | Хлеб пшеничный формовой | 30 | 73 |
| 3 | Масло сливочное (порциями) | 5 | 37 |
| 4 | Сыр полутвердый (порциями) | 9 | 33 |
| 5 | Кофейный напиток с молоком | 180 | 77 |

Завтрак 2 52.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Фрукты свежие (яблоки) | 100 | 52 |

Обед 571.86 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|--------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Борщ с капустой и картофелем | 150 | 90 |
| 2 | Котлеты из говядины | 60 | 222 |
| 3 | Пюре картофельное | 110 | 112 |
| 4 | Овощи свежие (порциями) огурец | 40 | 6 |
| 5 | Хлеб ржаной | 40 | 97 |
| 6 | Компот из смеси сухофруктов | 150 | 46 |

Полдник 204.00 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|-------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Пряник | 30 | 109 |
| 2 | Кисломолочный напиток (кефир) | 180 | 95 |

Ужин 307.64 ккал

| № п/п | Наименование блюда | Масса порции, гр. | Калорийность порции, ккал. |
|-------|------------------------------------|-------------------|----------------------------|
| 1 | Рыба, запеченная в сметанном соусе | 60 | 106 |
| 2 | Каша пшеничная рассыпчатая | 110 | 109 |
| 3 | Кабачки припущенные | 40 | 19 |
| 4 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 48 |
| 5 | Чай с сахаром | 180 | 24 |

Итого ккал за день: 1458.36