Заведующий «МБДОУ 225»
_____ Т.В.Морозова

«08» сентября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 482.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	100	212
2	Соус молочный сладкий	50	62
3	Хлеб пшеничный формовой	20	48
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	180	73
6	Фрукты свежие (яблоки)	95	49

Обед 581.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	150	117
2	Жаркое по-домашнему	150	314
3	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7
4	Хлеб ржаной	40	96
5	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 162.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	20	83
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 256.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшенная молочная жидкая	180	135
2	Хлеб пшеничный	40	96
3	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1484.29