

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«08» сентября 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 569.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	262
2	Соус молочный сладкий	50	60
3	Хлеб пшеничный формовой	31	77
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	79
6	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 724.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	140
2	Жаркое по-домашнему	205	378
3	Овощи свежие (порциями) помидор	54	9
4	Хлеб ржаной	58	140
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 206.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	28	115
2	Кисломолочный напиток (кефир)	171	91

Ужин 318.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	161
2	Хлеб пшеничный	53	128
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1819.91