



И.О.заведующего «МБДОУ225»
С.С.Компанеев

12 сентября 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 481.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	114	257
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	39	94
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 609.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	87
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	201
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	46	6
5	Хлеб ржаной	49	120
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 369.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

Ужин 468.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	39	94
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1981.62