

и.о. заведующей «МБДОУ 225»

С.С.Компанеец

«15» сентября 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 412.12 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	35	87
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

Обед 677.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	92
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	79	269
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	44	6
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 285.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	196	104

Ужин 445.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	273
2	Хлеб пшеничный формовой	35	87
3	Какао с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1872.23