

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

сентября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 343.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Биточки рыбные	60	106
2	Картофель отварной с маслом	110	114
3	Хлеб пшеничный формовой	25	60
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 605.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	77
2	Гуляш из отварной говядины	60	198
3	Макаронные изделия отварные	110	152
4	Икра кабачковая	40	34
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45

Полдник 274.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Крендель сахарный	60	195
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

Ужин 361.34 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1636.28