



«МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

сентября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 507.94 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	125	278
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	41	100
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 640.37 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	96
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	213
3	Картофель отварной с маслом	130	138
4	Овощи свежие (порциями) огурец	54	8
5	Хлеб ржаной	54	131
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

**Полдник 367.34 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

**Ужин 474.26 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Яйцо вареное	49	77
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 2041.91