

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«03» октября 2023г.



САД
ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

Завтрак 378.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	140
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	77
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 81.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	176	81

Обед 845.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	197
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	81	175
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	54	130
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 313.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	51	211
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103

Ужин 579.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	120	294
2	Соус сметанный	30	41
3	Хлеб пшеничный формовой	40	97
4	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
5	Молоко кипяченое	184	95

Итого ккал за день: 2199.22