

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В.Морозова

«13» октября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 409.46 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	211
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 80.90 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	175	80

**Обед 686.75 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	95
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	79	271
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	49	7
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 288.65 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	203	107

**Ужин 495.91 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	274
2	Хлеб пшеничный формовой	35	84
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	84

Итого ккал за день: 1961.67