



Заведующий МБДОУ 225»
И.В. Морозова

21» ноября 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 519.50 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	130	288
2	Соус молочный сладкий	50	65
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 663.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	92
2	Оладьи из печени по-кунцевски	80	214
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 369.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка домашняя	70	272
2	Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 477.84 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2081.74