



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«24» ноября 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД

**Завтрак 408.81 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	85
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 84.09 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	175	84

**Обед 698.12 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	95
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	74	252
3	Картофель отварной с маслом	130	138
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

**Полдник 283.61 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	103

**Ужин 492.24 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	273
2	Хлеб пшеничный формовой	35	85
3	Фрукты свежие (яблоки)	98	51
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1966.87