



МБДОУ 225»
Морозова

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 381.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшеничной	200	138
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Яйцо вареное	49	77
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 85.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	186	85

Обед 836.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	185
2	Печень, тушенная в соусе сметанном	84	180
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	53	129
6	Компот из смеси сухофруктов	180	55

Полдник 310.76 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	209
2	Кисломолочный напиток (кефир)	193	102

Ужин 582.11 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сырники из творога запеченные	120	294
2	Соус сметанный	30	42
3	Хлеб пшеничный формовой	42	101
4	Фрукты свежие (яблоки)	101	52
5	Молоко кипяченое	178	93

Итого ккал за день: 2196.86