

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«15» декабря 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 449.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	295
2	Хлеб пшеничный формовой	36	88
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	27

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 764.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	96
2	Гуляш из отварной говядины	95	271
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	55	133
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	180	82

Полдник 341.81 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	173	92

Ужин 416.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168
2	Хлеб пшеничный формовой	36	88
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 2024.61