

Заведующий «МБДОУ 225»

Е.В. Морозова

30 января 2024 г.



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ**

**ЯСЛИ**

**Завтрак 340.05 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	150	120
2	Хлеб пшеничный формовой	30	72
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32
5	Кофейный напиток с молоком	180	77

**Завтрак 2 52.00 ккал**

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

**Обед 650.80 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75
2	Бифштекс рубленый паровой	60	208
3	Каша гречневая рассыпчатая	110	184
4	Икра свекольная	40	36
5	Хлеб ржаной	40	96
6	Компот из смеси сухофруктов	150	48

**Полдник 320.36 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	60	240
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79

**Ужин 347.82 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	60	124
2	Картофель отварной с маслом	110	114
3	Овощи отварные (морковь)	40	23
4	Хлеб пшеничный формовой	25	60
5	Чай с сахаром	180	24

Итого ккал за день: 1711.03