



МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

16» января 2024 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 309.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	141
2	Хлеб пшеничный формовой	42	102
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 76.07 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	165	76

Обед 602.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	90
2	Суфле из печени	80	167
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи отварные (свекла)	60	45
5	Хлеб ржаной	46	112
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 316.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	208
2	Кисломолочный напиток (кефир)	204	108

Ужин 510.71 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	267
2	Хлеб пшеничный формовой	42	102
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 1815.81