



Заведующий «МБДОУ 225»  
Е.В. Морозова

«23» января 2024г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 435.74 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	213
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Какао с молоком	200	85

**Завтрак 276.73 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	160	77

**Обед 767.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	185
2	Печень говяжья по-строгановски	61	192
3	Каша пшеничная рассыпчатая	130	150
4	Капуста тушеная	60	51
5	Хлеб ржаной	54	132
6	Компот из смеси сухофруктов	180	58

**Полдник 313.14 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Печенье	50	209
2	Кисломолочный напиток (кефир)	197	105

**Ужин 455.31 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога	119	275
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2048.05