

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

16 февраля 2024г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 478.66 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	321
2	Хлеб пшеничный формовой	37	91
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 684.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	99
2	Гуляш из отварной говядины	72	208
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	176	81

Полдник 345.63 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	181	95

Ужин 419.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	168
2	Хлеб пшеничный формовой	37	91
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	83

Итого ккал за день: 1981.15