и.о. заведующего«МБДОУ225»
_____А.В.Новохацкая

«28» марта 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 317.31 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	60	80
2	Каша пшеничная рассыпчатая	100	91
3	Овощи отварные (морковь)	40	24
4	Хлеб пшеничный формовой	25	61
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 589.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	150	81
2	Котлеты из говядины	60	215
3	Картофель отварной с маслом	105	112
4	Икра свекольная	40	36
5	Хлеб ржаной	40	97
6	Компот из смеси сухофруктов	150	49

Полдник 240.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	40	145
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95

Ужин 316.82 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	150	102
2	Хлеб пшеничный формовой	25	61
3	Яйцо вареное	49	77
4	Кофейный напиток с молоком	180	77

Итого ккал за день: 1515.75