



«МБДОУ 225»
А.В.Новохацкая

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ ЯСЛИ

Завтрак 377.25 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	135	243
Хлеб пшеничный формовой	30	73
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	180	24

Завтрак 2 45.65 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	88	46

Обед 596.91 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ с капустой и картофелем	150	89
Гуляш из отварной говядины	60	198
Пюре картофельное	106	110
Икра морковная	40	34
Хлеб ржаной	40	97
Соки овощные, фруктовые и ягодные	150	69

Полдник 294.13 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка российская	60	215
Кисломолочный напиток (кефир)	150	80

Ужин 349.45 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с макаронными изделиями	150	126
Хлеб пшеничный формовой	30	73
Яйцо вареное	49	77
Какао с молоком	180	74

Итого ккал за день: 1663.39