

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«09» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 400.35 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	208
2	Хлеб пшеничный формовой	32	78
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 84.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	176	84

Обед 668.77 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	95
2	Тефтели из говядины в молочном соусе	77	261
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Овощи свежие (порциями) огурец	53	8
5	Хлеб ржаной	46	111
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 288.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	203	107

Ужин 486.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые со сметаной	120	273
2	Хлеб пшеничный формовой	32	78
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Какао с молоком	200	81

Итого ккал за день: 1928.31