

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«30» августа 2024г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 525.23 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка из творога с рисом	120	255
2	Соус молочный сладкий	50	64
3	Хлеб пшеничный формовой	33	81
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 89.16 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	185	89

Обед 659.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	142
2	Жаркое по-домашнему	179	316
3	Овощи свежие (порциями) помидор	39	6
4	Хлеб ржаной	57	138
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 255.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
2	Печенье	25	104
3	Кисломолочный напиток (кефир)	186	98

Ужин 334.13 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша пшеничная молочная жидкая	200	170
2	Хлеб пшеничный	55	135
3	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 1863.41