Заведующий МБДОУ д/с
Т.В.Морозова

«18» сентября 2020г

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 304.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	150	149.81
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
5	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 86.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	180	86.40

Обед 514.24 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	150	78.54
2	Котлеты из птицы припущенные	60	139.93
3	Картофель отварной с маслом	120	122.32
4	Овощи свежие (порциями) огурец	40	6.00
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Кисель из сухофруктов	150	70.65

Полдник 204.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	30	108.60
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	95.40

Ужин 453.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	130	269.82
2	Хлеб пшеничный формовой	25	60.50
3	Фрукты свежие (яблоки)	95	49.40
4	Какао с молоком	180	74.18

Итого ккал за день: 1563.41

Заведующий МБДОУ "Д/С"
Т.В Моргавая

«18» сентября 2025

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 413.41 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	200	210.86
2	Хлеб пшеничный формовой	37	89.93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47.19
5	Чай с сахаром	200	28.03

Завтрак 2 89.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	185	89.08

Обед 627.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный вегетарианский	200	96.01
2	Котлеты из птицы припущенные	70	159.84
3	Картофель отварной с маслом	150	152.90
4	Овощи свежие (порциями) огурец	55	8.35
5	Хлеб ржаной	52	127.78
6	Кисель из сухофруктов	180	82.85

Полдник 283.09 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181.00
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	102.09

Ужин 525.65 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	313.22
2	Хлеб пшеничный формовой	31	77.08
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00
4	Какао с молоком	200	83.35

Итого ккал за день: 1938.96