Заведующий «МБД
Т.В.Морозова
«12» октябр

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 352.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калори порци
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный йодированный	29	71
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 722.45 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калори порци
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	300
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	66	11
5	Хлеб ржаной	51	124
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 389.93 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калори порци
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	293
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 403.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калори порци
1	Каша "Дружба"	200	177
2	Хлеб пшеничный йодированный	49	113
3	Молоко кипяченое	206	107

Итого ккал за день: 1920.85

Заведующий МБДОУ 2
Т.В.Морозова

«12» октября 202

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
ЯСЛИ

Завтрак 293.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийност порции, ккал
1	Яйцо вареное	49	76.85
2	Капуста тушеная	100	74.02
3	Хлеб пшеничный йодированный	20	48.40
4	Масло сливочное (порциями)	5	37.40
5	Сыр полутвердый (порциями)	9	32.67
6	Чай с сахаром	180	24.49

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийност порции, ккал
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52.00

Обед 576.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийност порции, ккал
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	150	75.86
2	Птица тушеная	60	238.88
3	Пюре картофельное	110	111.91
4	Овощи свежие (порциями) помидор	40	7.20
5	Хлеб ржаной	40	96.80
6	Компот из смеси сухофруктов	150	45.90

Полдник 329.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийност порции, ккал
1	Ватрушка с творожным фаршем	60	249.52
2	Кисломолочный напиток (кефир)	150	79.50

Ужин 354.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийност порции, ккал
1	Каша "Дружба"	180	164.14
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	96.80
3	Молоко кипяченое	180	93.60

Итого ккал за день: 1605.94