

Заведующий «МБДОУ 225»
_____ Т.В.Морозова

«13» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 455.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	101
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	59	57
4	Хлеб пшеничный йодированный	41	98
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

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

Обед 694.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп крестьянский с крупой	200	114
2	Гуляш из отварного мяса	78	209
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 282.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	192	101

Ужин 466.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	203
2	Хлеб пшеничный йодированный	41	98
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 1951.73