

Заведующий «МБДОУ 225»

_____ Т.В.Морозова

«20» марта 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 458.88 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	103
2	Пюре картофельное	130	128
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	61	60
4	Хлеб пшеничный йодированный	42	100
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 75.73 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	164	75

Обед 741.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	135
2	Плов из говядины	181	385
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	46	112
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 288.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

Ужин 400.72 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша манная молочная жидкая	200	152
2	Хлеб пшеничный йодированный	42	100
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	183	95

Итого ккал за день: 1965.33