

Заведующий «МБДОУ 225»
_____ Т.В.Морозова

«19» мая 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 456.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	54	53
3	Хлеб пшеничный йодированный	38	92
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 75.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	158	75

Обед 855.33 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица тушеная	80	315
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 337.56 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	243
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	93

Ужин 446.42 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный йодированный	38	92
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Молоко кипяченое	176	91

Итого ккал за день: 2171.95