

Заведующий «МБДОУ 225»
_____ Т.В.Морозова

«09» июня 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 357.89 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный йодированный	32	76
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.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 719.68 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	301
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	61	11
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 386.78 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	292
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

Ужин 411.80 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	177
2	Хлеб пшеничный йодированный	53	127
3	Молоко кипяченое	205	106

Итого ккал за день: 1928.15