

Заведующий «МБДОУ 225»
_____ Т.В.Морозова

«16» июня 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 418.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Овощи свежие (порциями) огурец	52	7
3	Хлеб пшеничный йодированный	41	99
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 86.97 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	182	86

Обед 815.74 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	80	305
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	52	9
5	Хлеб ржаной	49	120
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 371.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	179	95

Ужин 380.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	148	140
2	Хлеб пшеничный йодированный	41	99
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	88

Итого ккал за день: 2074.52