

Заведующий «МБДОУ 225»

_____ Т.В.Морозова

«30» июня 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 413.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Овощи свежие (порциями) огурец	61	9
3	Хлеб пшеничный йодированный	38	93
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 90.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	191	90

Обед 822.21 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)	83	311
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	62	11
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 370.75 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	178	94

Ужин 371.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	144	139
2	Хлеб пшеничный йодированный	38	93
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	52
4	Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 2068.61