

и.о. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г.Гончарова

«10» июля 2025г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 382.88 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рыба, тушенная в томате с овощами	84	105
Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
Овощи свежие (порциями) огурец	58	8
Хлеб пшеничный йодированный	29	70
Масло сливочное (порциями)	5	37
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 756.30 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Борщ летний	200	112
Плов из говядины	199	421
Икра кабачковая	60	43
Хлеб ржаной	51	123
Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 322.10 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Пирожок печеный с яблоками	70	224
Кисломолочный напиток (кефир)	185	98

Ужин 327.54 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп молочный с крупой манной	200	123
Хлеб пшеничный йодированный	49	118
Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1840.82