

и.о. заведующего «МБДОУ 225»

О.Г. Гончарова

«14» июля 2025 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ САД

Завтрак 413.28 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Омлет натуральный	120	198
Овощи свежие (порциями) огурец	61	9
Хлеб пшеничный йодированный	40	95
Масло сливочное (порциями)	5	37
Сыр полутвердый (порциями)	12	44
Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 88.36 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Сок яблочный	184	88

Обед 833.12 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Суп картофельный с бобовыми	200	131
Птица отварная (с соусом сметанным с томатом)	82	311
Макаронные изделия отварные	130	194
Овощи свежие (порциями) помидор	62	11
Хлеб ржаной	53	129
Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 373.33 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Булочка дорожная	70	276
Кисломолочный напиток (кефир)	182	96

Ужин 361.13 ккал

Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
Рагу из овощей	160	146
Хлеб пшеничный йодированный	40	95
Фрукты свежие (яблоки)	60	31
Кофейный напиток с молоком	200	87

Итого ккал за день: 2069.22