



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«12» января 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 451.44 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	109
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	50
4	Хлеб пшеничный формовой	40	97
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

Обед 737.27 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	136
2	Плов из говядины	184	371
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	49	120
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 281.91 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	49	180
2	Кисломолочный напиток (кефир)	191	101

Ужин 317.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Молоко кипяченое	183	95

Итого ккал за день: 1840.15