



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«16» января 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 448.68 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	198
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	48	47
3	Хлеб пшеничный формовой	40	97
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 75.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	163	75

Обед 823.95 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	131
2	Птица в соусе с томатом	80	278
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 334.79 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	244
2	Кисломолочный напиток (кефир)	170	90

Ужин 452.70 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	212
2	Хлеб пшеничный формовой	40	97
3	Фрукты свежие (яблоки)	91	47
4	Молоко кипяченое	183	95

Итого ккал за день: 2135.27