



Заведующий «МБДОУ 225»

Е.В. Морозова

«26» января 2023 г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 455.58 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	113
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	38	46
4	Хлеб пшеничный формовой	42	101
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 79.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	166	79

Обед 735.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	134
2	Плов из говядины	181	366
3	Икра морковная	56	49
4	Хлеб ржаной	52	126
5	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 282.67 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	191	101

Ужин 369.02 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101
3	Фрукты свежие (яблоки)	97	50
4	Молоко кипяченое	178	92

Итого ккал за день: 1922.42