



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«02» февраля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 425.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	84	105
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	33	82
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 50.87 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	97	50

Обед 701.21 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	87
2	Котлеты из говядины	81	250
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	47	114
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 284.22 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	49	180
2	Кисломолочный напиток (кефир)	195	103

Ужин 362.28 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	29	70
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 1823.68