



И.О. Завсудящего «МБДОУ 225»

А.В.Нагапетян

13 февраля 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 454.55 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	197
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	53	52
3	Хлеб пшеничный формовой	38	92
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 76.55 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	166	76

Обед 834.96 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Птица в соусе с томатом	80	278
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи отварные (морковь)	60	40
5	Хлеб ржаной	54	132
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 336.40 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	243
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

Ужин 446.52 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	210
2	Хлеб пшеничный формовой	38	92
3	Фрукты свежие (яблоки)	98	51
4	Молоко кипяченое	177	92

Итого ккал за день: 2148.98