

Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«02» марта 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД
Завтрак 416.77 ккал



№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	78	99
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	32	79
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 51.66 ккал

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

Обед 693.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	87
2	Котлеты из говядины	79	246
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	46	112
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 266.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	43	158
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

Ужин 350.57 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	120
2	Хлеб пшеничный формовой	28	68
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1779.05