



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«30» марта 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 410.20 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	67	88
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	34	83
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 666.92 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	87
2	Котлеты из говядины	64	212
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	49	118
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 284.49 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	49	177
2	Кисломолочный напиток (кефир)	201	106

Ужин 357.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	122
2	Хлеб пшеничный формовой	29	72
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	86

Итого ккал за день: 1771.51