

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«05» апреля 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ

САД

Завтрак 437.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	165
2	Хлеб пшеничный формовой	42	101
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
5	Кофейный напиток с молоком	200	88

Завтрак 2 52.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	101	52

Обед 820.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	102
2	Бифштекс рубленный паровой	72	248
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	54
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Компот из смеси сухофруктов	180	58

Полдник 372.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	180	96

Ужин 407.15 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	126
2	Картофель отварной с маслом	130	138
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	31	75
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2088.98