



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«06» апреля 2023г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 448.39 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	111
2	Пюре картофельное	130	128
3	Капуста тушеная	60	51
4	Хлеб пшеничный формовой	38	93
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 76.69 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	160	77

Обед 728.86 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	140
2	Плов из говядины	179	360
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	50	121
5	Компот из смеси сухофруктов	180	58

Полдник 283.38 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	181
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

Ужин 359.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	123
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Фрукты свежие (яблоки)	101	52
4	Молоко кипяченое	176	92

Итого ккал за день: 1897.31