



Заведующий «МБДОУ 225»
Е.В. Морозова

10 июля 2023 г.

ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 450.59 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба отварная с соусом польским	80	111
2	Пюре картофельное	130	129
3	Капуста тушеная	60	51
4	Хлеб пшеничный формовой	39	95
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

Завтрак 2 75.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Сок яблочный	157	75

Обед 726.31 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Свекольник	200	135
2	Плов из говядины	177	355
3	Икра морковная	60	50
4	Хлеб ржаной	53	128
5	Компот из смеси сухофруктов	180	58

Полдник 285.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	182
2	Кисломолочный напиток (кефир)	194	103

Ужин 366.36 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	125
2	Хлеб пшеничный формовой	39	95
3	Фрукты свежие (яблоки)	101	53
4	Молоко кипяченое	182	94

Итого ккал за день: 1903.70