



Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В.Морозова

«28» апреля 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 499.46 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	333
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 50.65 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	97	50

**Обед 693.85 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ с капустой и картофелем	200	101
2	Гуляш из отварной говядины	73	212
3	Пюре картофельное	130	128
4	Икра морковная	60	50
5	Хлеб ржаной	48	116
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные	183	84

**Полдник 343.26 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка российская	70	249
2	Кисломолочный напиток (кефир)	176	93

**Ужин 427.02 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	167
2	Хлеб пшеничный формовой	41	100
3	Яйцо вареное	49	76
4	Какао с молоком	200	82

Итого ккал за день: 2014.24