



Заведующий «МБДОУ 225»  
В. Морозова

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 441.35 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	96	117
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	132
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	35	85
5	Масло сливочное (порциями)	5	37
6	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 51.66 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

**Обед 730.36 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	89
2	Котлеты из говядины	95	280
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная -	60	53
5	Хлеб ржаной	46	111
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

**Полдник 292.21 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	50	183
2	Кисломолочный напиток (кефир)	204	108

**Ужин 354.12 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	121
2	Хлеб пшеничный формовой	28	70
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1869.70