



Заведующий «МБДОУ 225»
Т.В.Морозова

«25» мая 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 421.60 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	77	98
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 52.00 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	52

Обед 682.61 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп из овощей	200	87
2	Котлеты из говядины	70	227
3	Картофель отварной с маслом	130	137
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	49	119
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 325.37 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пряник	60	218
2	Кисломолочный напиток (кефир)	202	107

Ужин 365.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой рисовой	200	126
2	Хлеб пшеничный формовой	30	73
3	Яйцо вареное	49	76
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 1847.48