



Заведующий «МБДОУ 225»
А.В. Морозова

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 422.83 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	180	164
2	Хлеб пшеничный формовой	38	93
3	Масло сливочное (порциями)	5	37
4	Сыр полутвердый (порциями)	11	40
5	Кофейный напиток с молоком	200	87

Завтрак 2 43.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	81	43

Обед 824.51 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Бифштекс рубленый паровой	74	252
3	Каша гречневая рассыпчатая	130	243
4	Икра свекольная	60	53
5	Хлеб ржаной	47	115
6	Компот из смеси сухофруктов	180	57

Полдник 369.53 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	175	93

Ужин 382.18 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80	106
2	Картофель отварной с маслом	130	137
3	Овощи отварные (морковь)	60	40
4	Хлеб пшеничный формовой	28	69
5	Чай с сахаром	200	28

Итого ккал за день: 2042.58