



МБДОУ 225»

В. Морозова

«19» июня 2023г.

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД**

Завтрак 352.08 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Яйцо вареное	49	76
2	Капуста тушеная	120	91
3	Хлеб пшеничный формовой	29	70
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	47
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 698.90 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	284
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	46	8
5	Хлеб ржаной	50	121
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

Полдник 389.10 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	291
2	Кисломолочный напиток (кефир)	184	97

Ужин 393.03 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	174
2	Хлеб пшеничный формовой	48	117
3	Молоко кипяченое	193	100

Итого ккал за день: 1885.11