

Заведующий «МБДОУ 225»

Т.В. Морозова

«26» июня 2023г.



ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ
САД

Завтрак 407.29 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Омлет натуральный	120	202
2	Овощи свежие (порциями) огурец	44	6
3	Хлеб пшеничный формовой	35	85
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	45
6	Чай с сахаром	200	29

Завтрак 2 81.54 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные	177	81

Обед 835.94 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп картофельный с бобовыми	200	130
2	Котлеты из птицы припущенные	70	315
3	Макаронные изделия отварные	130	194
4	Овощи свежие (порциями) помидор	45	7
5	Хлеб ржаной	54	131
6	Компот из сушеных фруктов	180	54

Полдник 370.99 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Булочка дорожная	70	276
2	Кисломолочный напиток (кефир)	177	94

Ужин 356.64 ккал

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рагу из овощей	152	145
2	Хлеб пшеничный формовой	29	70
3	Фрукты свежие (яблоки)	98	51
4	Кофейный напиток с молоком	200	89

Итого ккал за день: 2052.40