

Заведующий «МБДОУ 225»  
Т.В. Морозова



**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 357.77 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	31	76
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 692.77 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	101
2	Птица тушеная	80	281
3	Пюре картофельное	130	128
4	Овощи свежие (порциями) помидор	43	7
5	Хлеб ржаной	48	118
6	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 388.44 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	291
2	Кисломолочный напиток (кефир)	183	97

**Ужин 411.23 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Каша "Дружба"	200	177
2	Хлеб пшеничный формовой	52	127
3	Молоко кипяченое	204	106

Итого ккал за день: 1902.21