



Заведующий МБДОУ 225»  
В. Морозова

**ЕЖЕДНЕВНОЕ МЕНЮ  
САД**

**Завтрак 368.77 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Рыба, тушеная в томате с овощами	76	96
2	Каша пшеничная рассыпчатая	120	131
3	Хлеб пшеничный формовой	30	74
4	Масло сливочное (порциями)	5	37
5	Чай с сахаром	200	28

**Завтрак 2 51.91 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Фрукты свежие (яблоки)	99	51

**Обед 710.77 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Борщ летний	200	108
2	Плов из говядины	194	388
3	Икра кабачковая	50	38
4	Хлеб ржаной	49	119
5	Компот из смеси сухофруктов	180	54

**Полдник 316.13 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Пирожок печеный с яблоками	70	223
2	Кисломолочный напиток (кефир)	174	92

**Ужин 331.12 ккал**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции, гр.	Калорийность порции, ккал.
1	Суп молочный с крупой манной	200	121
2	Хлеб пшеничный формовой	51	124
3	Кофейный напиток с молоком	200	85

Итого ккал за день: 1778.70